街と暮らしのトキメキをデザインする地域情報紙

City Life

We are Planet Sailors. since 1986

シティライフ北摂EAST版

発行 株式会社シティライフNEW www.citylife-new.com E-mail info@citylife-new.com ■〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23 TEL06-6338-0640 FAX06-6368-3505

9月25日発行 無料
シティライフは再生紙を使用し、植物性インキで印刷しています。

秋を、味わう和菓子

P.28に掲載

巻頭特集

表紙/撮影:阪下ケンジ ディレクション:前出安洋 ※表紙写真はイメージです

not! 若作り! プロに頼って ノーファンデ肌をつくろう

肌は加齢とともに老化します。鏡を見るたびにため息をついてしまうことも…。
気になるところを隠したくて、ついファンデーションを厚塗りにしていませんか?
なぜ老けてしまうのか?その理由がわかれば、若々しい肌に近づくことができます。
美容皮膚科の専門医である81クリニックの村川院長にお話を伺いました。

この方に伺いました!

美容皮膚科・美容外科
「81clinic」
村川 幸稔 院長

2003年より美容外科、エイジングケア医療に携わり、述べ12万人の方の美を応援してきたキャリアを持つ。2018年春、江坂に「81clinic」を開院。

check

加齢に伴い増える肌の悩み 老けて見える原因を正しく知っておこう

老けて見える一番の原因はシワやたるみです。次にほうれい線、肝斑(かんぱん)と続きます。

シワができてしまう原因の一つは加齢による筋膜のゆるみ。筋膜とは、筋肉や骨、血管など、体を構成する全てを包んでいる膜のことで、これがゆるむと顔の筋肉が下がり、シワやたるみの原因となります。

一方、ほうれい線は陥没ジワの一種で、肌の真皮のコラーゲンやエラスチンの劣化や減少が原因です。若い頃の肌とは違い、水分量が減っていくので、肌が乾燥してきて表面の乾燥ジワが生まれてしまいます。

また、ノーファンデをめざすなら、シミは気になるところ。日差しによるシミ以外にも、女性ホルモンのバランスの乱れが原因となって発生する「肝斑(頬の両側に左右対象にできるシミ)」も老け見え肌の一因です。

これから先、歳を重ねるごとに肌の老化も進みます。10年後の肌に自信が持てるようにしておきたいものです。

あの人はなぜ輝いている? プロの力を上手に借りよう

キレイな肌をめざすなら、まずご自身の肌の状態を正しく知ることが大切です。乾燥肌でシワができやすいのか、たるみやすいのか、老けて見える原因を知り、それに合わせた対応策をとりましょう。

昨今では、体の中からのエイジングケアが注目されています。体は老化によって、活性酸素が増え、錆びついていきます。そうなるとお肌の美しさも保てなくなります。時にはプロの力を借りて、最新のケア法を試してみたり、抗酸化作用のあるビタミンCやE、ポリフェノールを食やサプリメントで摂り入れてみるのもおすすめです。

キレイな肌は すべての女性の憧れ

老け見え肌の特徴

- ☑ 肌にみずみずしさがなく、乾燥している
- ☑ 目の周りにシワが多い(小ジワ・ちりめんジワ)
- ☑ 輪郭やまぶたのたるみが目立つ
- ☑ 毛穴の開きやシミ、肝斑が気になる
- ☑ ほうれい線・マリオネットライン(口角から下に伸びる線)・ゴルゴ線(頬にできるしわ)が気になる

お家でもできるプロが教える対策

日々の暮らしの中で取り入れたいのが、肌老化の最大の原因である乾燥予防です。なによりも「保湿」に注目してケアを行いましょう。

顔の体操

たるみ予防に

顔の周りにある、デコルテや首などの血流やリンパの流れを良くしたり、凝り固まった大胸筋や側頭筋をマッサージするのが効果的。ほうれい線にもおすすめです。

洗顔後にしっかり保湿

保　湿

潤いを与えるだけではなく、自ら潤いを作り、それを保つことができる肌がベストです。不要なものを洗顔等で取り除いたあとに、しっかりと保湿をしましょう。

\ 肌悩みに打ち勝っ /

シティライフ読者限定

マシン or オールハンドスペシャルケアコース…5,000円

常連ゲストが絶賛する"極上の約40分リンパケア"に、"マシンでの「毛穴洗浄」+「エレクトロポーション」orオールハンドでの「石膏パック」"を選べるプランを読者限定で用意。施術後、肌がワントーン明るくなり、顔印象もガラリと変わる贅沢時間を貴女に！

頭皮のタルミは顔のタルミ　極上の約40分リンパケア

オールハンドでデコルテ、肩、首、顔、頭、耳までしっかりと老廃物、毒素の排出を促し、リンパの詰まりを徹底改善！

＋

マシンでしっかり毛穴ケア&エイジングケア

毛穴洗浄

1.自分では取り除けない肌深部の汚れと古い角質をスクラバーで除去。

エレクトロポレーション

2.イオン導入の約10〜20倍の効果と言われる導入方法で内部まで有効成分を届ける。

or

オールハンドで陶酔、贅沢なリフティング

肌状態に合わせたマリアギャラン石膏パック

肌質に合わせるオーダートリートメント。胸元・首〜顔全体を撫で上げながら、贅沢に石膏を塗布。42℃の温熱作用で夢心地、乾燥肌も改善し、プルプル肌へ。

Eternal Beauty〈エターナル ビューティー〉

茨木市宮元町7-22
仲辻ビル502号室
（左入口）
営／10時〜18時
不定休
その他の時間も相談可能
072-623-5025
http://esthetic-eternal.com

Menu
- フェイシャルリラックスコース（70分）…………6,000円（税別）
- 老化予防コース（90分）…………8,000円（税別）
- スペシャルコース（100分）…………10,000円（税別）

※その他コースあり

特典「シティライフを見た」で
- "極上の約40分リンパケア"

＋
- マシンで毛穴洗浄コース……5,000円 or ● オールハンド石膏パックコース……5,000円

（要予約・新規の方・10月末まで・税別価格）

「頭皮のたるみは顔のたるみ」頭からデコルテまでのしっかりケアで見違える

リンパ詰まりや表情筋のゆるみだけでなく、頭皮のコリも「たるみ、しみ、しわ、くすみ、毛穴の開き」の大きな原因だそう。全てのコースに含まれる独自のハンドテクニックで頭皮からしっかりコリを改善し、循環機能を高めて肌質を向上。常連ゲストからは「とにかくマッサージが格別！気持ちがいいし、肌の状態が良くなっているのが実感できます」との声も。

今回は読者限定選べるコースを用意。毛穴汚れを徹底除去する毛穴洗浄+エイジングケアのエレクトロポレーションのマシン施術コース。そして、オールハンドが好きな方には心地良い感覚に包まれるマリアギャラン石膏パックのコースを。悩みや好み別の施術で、生まれ変わったようなスペシャル肌を手に入れて。

オーナーの人柄も魅力的。勧誘の心配いらずで安心の完全個室のプライベートサロン。

\ 目元のたるみに打ち勝っ /

リブセラフェイシャル（70分）

1回25,000円→1回体験9,800円

新メニュー、プラズマ美容"リブセラフェイシャル"は表皮や真皮層の各幹細胞を刺激し、細胞そのものを活性化。皮膚が薄く繊細でトラブルが目立ちやすくセルフケアも難しい目元のケアまで可能に！「何かした？」「目がぱっちりして顔が違う！」など周りからの反響も大きいという、抜群の効果を体感して。

1.今までマシンではNGだった目元の際まで施術可能。瞼の下がり、目元たるみを改善。

2.超音波毛穴洗浄、プラズマ照射、パック…と充実の内容。

3.リブセラフェイシャルの最後は肩+ヘッドマッサージ。心地良く眠ってしまいそう。

salon de μ〈サロン ド ミュー〉

茨木市竹橋町6-13
ハイツオーキタ竹橋ビル202
営／平日10時〜20時、
土日10時〜18時
火曜定休　Pあり
072-624-8687
接客中は電話に出られない場合があります。
http://www.salonde-myu.com/

特典

「シティライフを見た」で
- リブセラフェイシャル（70分）1回 25,000円→
 1回体験 9,800円
 2回体験 19,800円+ホームケア美容液1本プレゼント
 （10日分・6000円相当）
- シルクde美骨顔筋マッサージ（70分）…12,000円→5,000円
- 全身ミオセラピー（70分）…………14,000円→5,000円

さらに上記メニュー2回目以降は1ヶ月以内の来店で
通常価格から半額！（新規予約の方、10月末まで）
※価格はすべて税別
※すべて都度払い、チケット販売、勧誘なし。

「なんか若返った？」と聞かれる肌悩み改善・なりたい肌へ導く実力派サロン

エステ通の間で話題のプラズマ美容"リブセラフェイシャル"を導入し6ヶ月、早くも喜びの声多数！加齢に伴うたるみ、ほうれい線に効果を発揮し、圧倒的な結果に驚くスペシャルメニューだ。また同店人気の「シルクde美顔顔筋マッサージ」は、顔の歪みを調整しながら溜まった老廃物やコリを流すので、目元がパチッとして顔全体がリフトアップ！顔筋運動のEMSと生ビタミンCをたっぷり肌内部に入れ込んでいく。夏疲れ肌は放置せず、同店の施術で"肌が変わる"効果を体感して。

老廃物を流し出す「シルクde美骨顔筋マッサージ」。小顔効果抜群！

無理な勧誘は一切ないので安心。カウンセリングで要望を聞いた上で、経験豊富なスタッフが「美容・健康・癒し」の要素から美しくなるためのアドバイスをしてくれる。

高濃度生ビタミンCとコラーゲン注入。さらに筋肉運動を働きかけるEMSで引き上げた肌を長持ちさせる。

\ 頬だれに打ち勝っ /

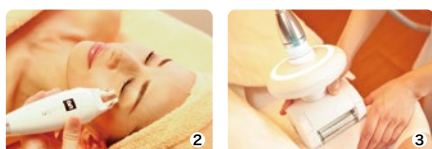
エンダモフェイス

※ヒト幹細胞パック付60分

体験4,200円（税別）

40・50代に人気で、脱二重あご・劇的リフトUPできると話題のフランス製最新エンダ！小顔効果だけでなく目じりのしわもしっかりケア。また自然な心地よい刺激を与えることで肌本来の美しさも目覚めさせる。ヒアルロン酸・コラーゲン・エラスチンの生成を促進し極上美肌に早変わり！注目のメニュー、まずは体験してみて。

25万人が絶賛・創業41年の本格ケア 段違いの結果で若返り美肌に早変わり

季節の変わり目で気になる乾燥肌も触れたくなるような潤ツヤ美肌に。結果重視の高技術で定評の創業41年、老舗サロン「エスコス」にどんなお悩み肌もお任せを。しみ・しわ・たるみのすべての悩みも徹底改善！基本の洗顔および3種のディープクレンジングで毛穴奥の古い角質を除去。プロの極上手技で頬も引き締まり、仕上がりはハリのある潤い美肌に。

2.注目の新メニュー「エンダモフェイス」効果の即効性&キープ力に感激！ついに予約開始。
3.最新エンダモロジー：【アライアンス】全店導入！もむ・ほぐすをお客様の脂肪の状態に合わせ徹底的に刺激。美肌効果も◎！

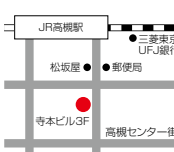
特典「シティライフを見た」で
- フェイシャルケア……… 45分2,000円／体験2回3,600円
- エンダモフェイス …………通常17,000円 → 体験4,200円
- フェイシャルケアPLUS80分…3,500円／体験2回6,000円
- エンダモボディ ……… 30分5,000円／体験3回9,000円
- 上半身or下半身集中ダイエット …………… 90分3,800円

※価格は税別表記（2019年10月31日まで）

素肌のクリニック ESCOS〈エスコス〉

10時半〜21時（店舗・曜日により異なる）
完全予約制　http://www.escos.co.jp
定休日:火曜

高槻店 072-685-1500
JR高槻駅南出口
徒歩2分 寺本ビル3F

心斎橋店 06-6243-1500
御堂筋線心斎橋駅⑥番出口
徒歩1分ラ・シーンビル4F

梅田本店
06-6316-1500
HEPナビオ前のビル
大阪市北区小松原町3-3 OSビル14F
他、なんば店・江坂店・豊中店・西宮北口店・塚口店・奈良橿原店・学園前店

\ たるみに打ち勝っ /

ニードルレスインジェクター

体験9,800円

「ヒト幹細胞培養液」を針のないエアー注射で皮膚の深部まで届ける。年齢を重ねた肌のくすみやタルみを改善する。美容整形を悩んだ方が考え直すほど。

長年愛される実力派サロン プルプル艶艶のあの頃が甦る

全国で準グランプリを取る確かな技術力に定評のあるアンジュ。今月で20年を迎える同店は、全身の老廃物を流す「リンパドレナージュ」をはじめブライダル用メニューなど長年ゲストに愛されている。20年目の新メニューとして「ニードルレスインジェクター」と「ノンストレスフェイシャル」が誕生。北摂初導入の「ニードルレスインジェクター」はマッハの威力で皮膚の奥深くに「ヒト幹細胞」を届けるため、今までにない肌のハリ、ツヤが。翌朝からのメイクの乗りが変わり、ファンデーションなしでもいけるぐらいに。肌トラブルが増えるこの時期に体験にいってみては。

Before

After

ヒト幹細胞培養液を皮膚の奥深くまで届ける。

特典

「シティライフを見た」で
- リンパドレナージュ（60分）…………8,000円→4,000円
- ノンストレスフェイシャル（90分）…15,000円→4,800円
- ニードルレスインジェクター（60分）20,000円→9,800円

上記メニュー体験で
エレキミスト（150ml、2,000円相当）1本プレゼント
（12月末まで）※価格は全て税別

Relaxing Beauty A・n・g・e〈アンジュ〉

Ange 千里中央パル店
豊中市新千里東町1-3
せんちゅうパル専門店街4F
営／平日10時〜21時
土曜〜20時　日曜〜18時
定休日:月曜（第3日・月 連休）
0120-424-010

Ange 千里山店
吹田市千里山西1-40-13
千里山駅前ビル2F
営／平日10時〜19時
土曜〜20時　日曜〜18時
定休日:日・月（第2・4日曜営業）
0120-645-010

http://www.avancia.co.jp/salon
第1回エステティックグランプリ「顧客満足1位」受賞

a woman in elegance
キレイな人はやっている!
美を極めるSALON

1.数店舗を束ねる実力あるエステティシャンの手技で汚れをゴッソリ! 2.小顔矯正、骨盤矯正を同時に受けることで、効果が出やすい。

骨から美しいワンランク上のあなたに

長年の経験から辿り着いた美容理論と確実な結果にこだわり、あなたの美のお手伝いをします。アットホームで開放的な雰囲気のサロンで、身体の深部から表面まで美しいワンランク上の自分に出会いませんか?

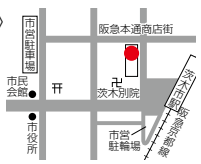
スタッフ　赤瀬さん

阪急茨木駅前にオープン 肌と骨格のトータルケア

NEW OPEN

9月25日にオープンしたBE MORE。15年以上美容業界に携わるオーナーと、数店舗を取り仕切る腕のあるエステティシャンが施術を行う質の高いサロン。フェイシャルや痩身メニューだけではなく、併設サロンで骨格も同時に改善していくので効果が出やすい。新しいトータルケアをお手軽な値段で試してみては!

BE MORE〈ビーモア〉

茨木市永代町4-211 ソシオⅡ
営／10時～19時
不定休
072-621-8798

特典
「シティライフを見た」で
- フェイシャルベーシック 50分 ………6,000円→3,000円
- ボディー(痩身) 60分 ………9,000円→4,500円
- むくみ改善美脚 50分 ………5,000円→2,500円
- スーパーダイエットコースあり

先着50名様に美容ギフト詰め合わせプレゼント
(10月末まで)

1.オーナーの西川さん自身は柔道整復師として10年以上、トレーナーの資格も持つ頼もしい存在。運動が苦手な人、不安な人も無理のない形からスタートできる。2.食事指導も行ってくれ、トータルでサポートしてくれる。

1回40分のパーソナルジムで 痩せの近道、理想の身体へ

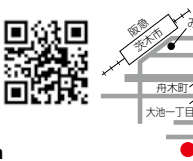
実は多くの人が痩せたいとしているウォーキングやジョギング、でもそれが逆効果なんです…!痩せるのに一番の近道は筋トレ!プロを頼るのが綺麗な体づくりには大事です。また筋トレはコリ解消、リフレッシュにも効果的ですよ。

オーナー　西川さん

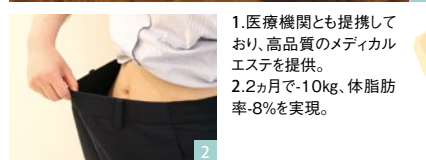
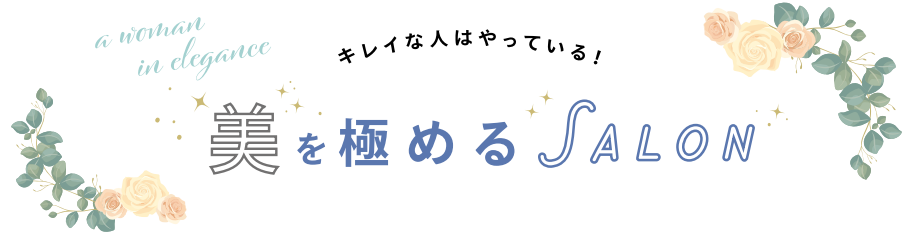
通いやすい雰囲気、価格、結果で 主婦が多数通うパーソナルジム

「1人でやるよりも、1対1でやったほうが短時間で結果が出る」と評判のパーソナルジム。丁寧な指導で筋トレは初めて、運動は苦手という人も多く通う。「ムキムキではなく女性らしい体づくりをしたい」「細デニムを履きこなす、美尻になりたい」「3ヵ月で―10キロ痩せたい」などの要望を叶えてくれる。読者限定で初回は2,000円で体験可能!健康的に痩せたい人、オススメ!

パーソナルトレーニングジム At first
(カラダケア整体院併設)

茨木市稲葉町11-17
営／9時～12時 15時～21時
(最終受付20時半)
火曜・日曜午後定休　祝不定休
完全予約制
072-652-7627
https://atfirst-ibaraki.com

Menu
- パーソナルトレーニング……1回3,600円

特典「シティライフを見た」で
- 体験1回…………3,600円→2,000円

(10月末まで)

1.医療機関とも提携しており、高品質のメディカルエステを提供。 2.2ヵ月で-10kg、体脂肪率-8%を実現。

効果絶大4大施術

①【特殊超音波で溶かし出し】
特殊な超音波で脂肪細胞を振動させて体内から流し出す。

②【ラジオ波で徹底燃焼】
ラジオ波で奥深くの脂肪を振動。代謝が活発に。

③【吸引&EMS】
脂肪を吸引しながら、微弱電流で引き締めるため、リバウンドが少ない。

【マシーン後の水分吸収】
体内の毒素を全国トップレベルの技で流し出す。

口コミで人気の実力派サロン あの頃のサイズをもう一度

ダイエットコンテストで1位に輝いた同店が、創業37年目の新メニューとして編み出したのが「痩身モンスター」。同時に3つの施術を受けられるマシーンと、定期的な社内コンテストにより磨き上げられた手技によるオールハンドの施術で骨盤矯正をしながら、下腹部とお尻に付いたしつこいお肉を効果的に燃焼することができる。喜びの声が絶えない実力派サロンで若返ろう!

医療機関提携サロン ファニービー
http://www.funny-bee.jp/
ゲストの喜びの声はHPに掲載!

■高槻店 072-672-5520
高槻市城北町2-2-1 小路ビル3F
阪急高槻市駅から徒歩1分
※城北通り入ってすぐ3F
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休　完全予約制

■茨木本店 072-645-1107
茨木市西中条町1-1
ハタセVIビル3F
JR茨木駅から徒歩1分
営／月曜～金曜11時～20時
土曜・祝日10時～18時
日曜定休　Pあり

■吹田店 06-6386-0013

Menu
- ゲルマニウムベッド(90分)……………初回2,980円
- 毛穴すっきりクリーンコース(60分)……初回4,400円

その他メニューはHPで!!

特典「シティライフを見た」で
- 痩身モンスター(70分)……………………5,000円

(初回の方のみ、10月末まで)

From CityLife
ヘアサロン特集 カットモデル募集

シティライフヘアサロン特集で、スタイリストさんに素敵にスタイリングしてもらい、紙面に登場してくれるヘアサロンモデルを募集します。ぜひご応募ください!

[応募方法] 右記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

HAIR-CARE MENU

AUTUMN

秋のメンテナンスメニュー

夏で傷んだ髪は、1日でも早くケアしないと回復が遅くなってしまう…
そんなときのメンテナンスの秘訣や、
「ヘアサロンの実は…」をプロのスタイリストに教えてもらいました!

Q 髪の長さによって適したシャンプーの量はありますか?

A ロングヘアーの方は2or3プッシュ肩ぐらいのボブヘアーの方は1.5プッシュぐらいが目安になります。シャンプーを付ける前によくすすげていないと泡立ちが悪くなります。しっかりすすいでください。

(スタイリスト Mさん)

Q ぶっちゃけ、されると困るお客様の行動は?

A ホームカラーによって、染め方にムラが出すぎているお客様がたまにいらっしゃいます。また、サロンカラーとちがい髪の毛へのダメージを大きく受けるので、髪質が硬くなりカットがしっくりこないこともあります。

(スタイリスト Iさん)

Q ワックスをつけたまま来店してもよいでしょうか?

A ゲストの日頃の髪型がわかるので、つけたまま来店していただいても大丈夫です。ただカラーやパーマでご予約いただいている場合はシャンプー時間が伸びてしまうので、その場合だけワックスを付けずに来てください。

(スタイリスト Mさん)

Q カット中に喋りたくない時どうすれば?

A 小説を持参して、読むのをオススメします。雑誌や、スマホでなく、しっかり文字を読みたい感を出していただくと、こちらもカットに集中しようと思います。下を向きすぎると施術がしにくい為、背筋は伸ばしたままが好ましいです。

(スタイリスト M・Dさん)

Q 「アホ毛」対策はどうすれば良い?

A 髪の毛をとかす際に、普通にとかすのではなく、コームにハードスプレーを吹きかけて「アホ毛」部分をとかすと、ナチュラルな感じに仕上がります。ただし、その場しのぎのテクニックですので、根本的な改善策は美容師にご相談ください。

(スタイリスト M・Dさん)

Q 頭の場所によってドライヤーの当て方はちがうもの?

A サイドの髪が膨らみやすい方は、後ろから前に向かって乾かすと収まりが良いのでオススメです。トップの髪は逆らうように、前から後ろに向かって乾かすとボリュームが出やすくなります。

(スタイリスト Iさん)

伝言板

掲載お申込みの締切 毎月10日

教えます

■琴・三弦教室 菊志乃 史
☎072・624・4060 JR茨木駅東200m

■中国語・韓国語 会話
入門~上級 グループも個人も
阪急茨木市駅 ☎072・622・8322

■尺八・琴・三弦教室・西田・菊冨沙
曜日・時間相談可☎072・696・6750

■山村きもの着付教室 茶道教室
ブログ"綸子の会"ご覧ください
茨木市役所歩5分072・626・8443

■電動ろくろ体験2500円 陶芸教室
出張します072・699・0135味舌工房

■ダンス川柳・趣味の社交ダンス
茨木・JMダンス 072・640・0072

■自信つくまで腹式発声・歌唱指導
出張・個人指導 石井072・623・6568

■箏・三絃教室 淀の会 長野雅子
090-3996-9514 JR千里丘駅
http://www.yodonokai.com

■ピアノ・ボイストレーニング・
フルート・ギター・バイオリン・
サックス・トランペット・ウクレレ
体験有 ☎ 0120・08・1871松本楽器

売ります・買います

■レコードCD出張買取致します
☎06・4862・4684スノーレコード
http://www.snowrecords.jp

申込方法

「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14字。英数字は2文字で1字扱。)2,750円 「教えます」のみ1,650円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ・伝言板係
FAX 06・6368・3505
Eメール dengon@citylife-new.com
問合せ/06・6338・0640

〈 習い事・スクール特集 〉

暮らしを楽しくする この“人”に学びたい

習い事をはじめるからには、やはり上達はしたいですよね。それには講師の指導力が重要です。それぞれに豊富な経験を持つ、プロフェッショナルに学んでみませんか?

指導歴 18年

シード音楽教室代表 ギター、ウクレレ講師
松本 英人さん
1981年6月11日 大阪府出身
大手ミュージックレーベルや音楽学校で指導歴あり。

| My Episode |
大阪スクールオブミュージック専門学校卒業後、20歳からプロのギターリストとして活動しています。有名アーティストと多数共演し、5年前からシード音楽教室を始めました。基礎から楽しく、上達することを大切にしています。無料体験レッスンに是非お越し下さい。

指導歴 21年

スワン高槻
代表取締役 パーソナルトレーナー
西村講平さん
1980年12月25日生まれ 京都府出身
競泳インターハイ5位。医療国家資格保有。

| My Episode |
18歳から大手フィットネスに勤務し、10年連続指名数全国1位になり全国紙の表紙を飾りました。今までの経験と医療国家資格を活用したレッスンをしています。高槻パーソナルで検索1位の当店に是非一度お越し下さい。

講師歴 14年

USボーカル教室 高槻校
奥田さん
趣味の方からプロ志望の方まで通っていただける教室。音楽は“音を楽しむ”といういうもの!楽しくて丁寧なレッスンを心掛けて14年目に。「Love Music」が原点!

| My Episode |
歌を習うのは“始めて”という方がほとんどですが、「音程が安定するようになり自信を持って歌えるようになった」「うまく歌えるようになって、友達と行くカラオケの回数が増えた」と効果を実感される生徒さんが多いですね!

講師歴 15年

フーレセラピーアカデミー
高山 智子さん
フーレセラピーに興味を持ち、思い切って公務員を辞めてセラピストの道に!

| My Episode |
フーレセラピストの資格取得後、自宅でサロンを開業しつつインストラクター資格も取得し、現在では毎年多くのセラピストを輩出しています。これまでの経験を活かした授業で卒業生にも開業者多数!

指導歴 13年

プチプラネット
TESOL取得
アリーシャさん
1983年 ロシア出身。ロシアでは高校や英会話スクールで指導経験あり。日本では6年間指導を行っている。

| My Episode |
取得困難といわれるTESOL(英語が母国語ではない人に英語を教える資格)を持っているので、日本人の間違えやすい部分を知っています。元気で楽しい授業です。日本語も話せるので難しい部分は英語と交えながら説明します。

格闘技歴 20年

M・Iキックボクシングスクール代表
笹尾 知永さん
18歳から空手を始め、24歳でキックボクシングに転向。吹田市主催の市民講座でも講師を務めている。

| My Episode |
空手とキックボクシングを合わせ20回以上試合に出場。その都度7キロ前後の減量をしてきましたが、すべて成功し、一度も失敗はなし。その時の経験を活かし、運動不足解消やダイエット目的の、誰でも楽しく続けられるスクールを始めようと思いました!

パーソナルジム

パーソナルトレーニング 45分特別体験 最速ダイエットで脂肪を燃やそう

2019年中にダイエット成功を目標に掲げている方に朗報!同店は検索ワード『高槻 パーソナルトレーニング』で1位に輝く、高槻駅前の好立地にある多くの支持を受けている大人気のパーソナルトレーニングジム。『頑張って』トレーニングをするのではなく、『楽しく』トレーニングを行うことをモットーにしている。パーソナル以外にも大部屋でのレッスンもあり、運動が苦手で通い始めた人が「趣味がトレーニング」と自信を持つまでに。1ヵ月で−5kgも当たり前!良心価格も嬉しい!特別メニューで始めよう!

上)オーダーメイドのトレーニングを提供。「頑張る」ではなく、「楽しむ」パーソナルジム。
左下)運動習慣、食事指導、生活リズムなど的確なアドバイスをくれる。右下)1ヵ月でウエスト−5cmも夢じゃない。

MENU

- パーソナルトレーニング ………… 30分4,000円/45分6,000円/60分8,000円
- シニア向け健康運動 …………… 月2回コース2,980円/月5回コース5,980円
- 最速ダイエット通い放題 ……………………… 9,980円

特　典

「シティライフを見た」で
- 45分パーソナルトレーニング+カウンセリング 先着20名 ……………………………………6,480円→**無料**

(10月末まで)

スワン高槻 パーソナルトレーニング

高槻市高槻町11-16
第一領家ビル4F
営／9時半〜22時
休／毎週日曜日
　29日、30日、31日(月末5週目)
072-668-6774
スワン高槻 パーソナル で検索

JR高槻
グリーンプラザ一号館
松坂屋
FLETS
みずほBK
天神の湯
クワウチ
阪急高槻市
高槻センター街
至梅田

ボーカル教室

すぐに効果が実感できると評判 まずは30分の無料体験レッスンへ

経験豊富な先生たちによる親切丁寧なボーカルレッスンで、どんどん歌に自信が持てるようになるUSボーカル教室。「カラオケで上手に歌いたいという夢が叶いました!」「音程が安定したので自信を持って歌えるようになった」と口コミで評判が広がっている。発声の基礎から豊かな表現力まで独自のボイストレーニングで徹底サポートしてくれるので、歌を習うのが初めてという方だけではなく、プロ志望の本格派も大歓迎!どんな雰囲気の教室なのか気になった方は、自分の好きな曲で練習ができる30分の無料体験レッスンから始めてみよう!

(上)この秋、何か新しいことにチャレンジしたいという方はぜひ。
(左)独学では学べないボイストレーニングのテクニックも教えてくれる。

ビックリするほど上手くなると評判!
まずは30分のボーカル無料体験へ!
30分無料体験レッスンを随時開催中。
お申込みは下記QRより、どうぞ。

MENU

- グループレッスン(2〜3名) 月謝:8,800円(4回)
- 個人レッスン(1名) 月謝:11,000円(2回)

30分の無料体験を実施中。申込・詳細は右記QRより

特　典

「シティライフを見た」で
- 初月謝**3,000円引き**

上記コース料金より割引(10月31日まで)

USボーカル教室 高槻校

〈ユーエスボーカルキョウシツ〉
高槻市高槻町20-13
井上ビル3F
受／10時〜20時
0120-1692-88
USボーカル 高槻 で検索

▲お申込みはコチラ

英会話

初めての方に優しいフリートーク コーヒー片手に英会話しよう

プチプラネットならではのスタイルで人気のフリートーク英会話は、カフェ感覚で外国人講師と友達のように気軽に話せる。お喋りしているうちに、知らず知らず会話力がUP!3歳から80歳代までが日々の憩いの場所として集まるアットホームなスクール。初心者レッスンや日常会話はもちろん、英検・TOEIC対策や、ビジネス英語などもあり必要に応じたレベルと内容で気軽に始められるのが嬉しい。フリートークは回数券もありお得。スクールは安心の月謝制。まずはフリートークから始めてみては。

韓中仏露西伊蘭など20か国語対応でリピーター続出

「前回のTOEICでは600点台だったスコアが700点台になりました。これからもマイペースですが、頑張っていきます。」(30代男性・茨木市)
「色々な国の方と会話ができて、世界中旅行しているみたいな気分にしてくれます!」(60代女性・高槻市)
と生徒からの嬉しい声が絶えない人気のスクール。

MENU

- カフェ英語フリートーク1時間 …… 1,000円
- グループレッスン(月謝制) ……… 6,180円
- マンツーマンレッスン(月謝制) …… 9,880円

※価格は全て税別。

特　典

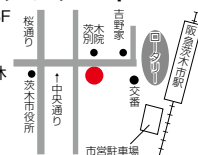
「シティライフを見た」で
- フリートーク12回分(12,000円)が**10,000円**

※フリートーク初回のみ 入会金500円が必要
(10月末まで)

英会話カフェ&スクールプチプラネット

茨木市別院町4-19 赤田ビル3F
営／13時〜22時
(土・日 10時〜20時)
電話13時以降受付 金曜定休
072-646-9069
プチプラネット で検索

「初心者でも続けられるキックボクシング」がコンセプト!

「心身ともにスッキリする」と週末の楽しみにしている女性会員も多数。

キックボクシングスクール

日常では体験できない爽快感をフィットネスキックボクシングで

会員の約半数が女性なので、女性1人でも気軽に参加しやすい未経験者向けのキックボクシングスクール。ミットにパンチやキックを打ち込む全身運動で、程よく筋力がつく上に基礎代謝も高められ、ストレス発散にも効果的!簡潔でリーズナブルな料金設定で続けやすく、駅近徒歩5分というアクセスの良さもポイント。

フィットネス目的だから気兼ねなく!
まずは特典のワンコイン体験レッスンへ!!

詳しくは 高槻 キックボクシングスクール で検索

MENU

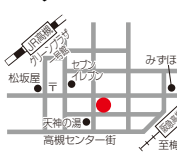
- 月会費(定額制)月4回土曜日 5,300円
  前半60分:グループレッスン
  後半40分:フリートレーニング
  ※別途入会金6,000円、スポーツ保険料(年1回)2,000円

特　典

「シティライフを見た」で
- 体験レッスン参加料 通常1,500円→ワンコイン**500円**
- 当日入会の場合、さらに
  パンチグローブ(3,200円相当)**プレゼント**
  +入会金**1,000円OFF**

(10月末まで)

M・Iキックボクシングスクール

高槻市高槻町14-23
高槻センター街ビル2F
営／月4回土曜
　19時45分〜21時25分
　(最大1時間40分)
06-4394-7911
mikick201537@gmail.com

『住みなれた街で働きたい』そんなアナタを待ってます!

お仕事情報

資格講座

ベネッセの介護職員初任者研修 10,000円OFFの「早割」も実施中 資格取得後のバックアップも充実

各コース申込開講日の40日前までにお申込みで受講料から10,000円割引!講座では実際に介護技術の体験もしていただけます。

今後ますます需要が増えていく介護のお仕事。全国で300ヶ所以上の高齢者向けホームを運営する当社開催の「ベネッセ介護職員初任者研修」では、各施設で活躍している現役スタッフを講師に、介護の基礎的な知識だけでなく、エピソードを交えた実践的な知識を身につけていただけます。受講料はご検討いただきやすい55,000円(税込)と通いやすいのもポイント。ご希望の方には、施設・在宅の仕事や、人材会社での仕事探しまで、資格取得後のバックアップも一人ひとりに合わせて手厚くサポートいたします。「未経験だけどこれから介護職に就きたい」「現在無資格で働いている」「親の介護に役立てたい」という人にオススメです。介護の魅力や講座で学べること、修了後の仕事など、気になることがあれば、まずは無料説明会へお気軽にご参加ください。

ベネッセ介護職員初任者研修

[11月/月水金コース] 11/8(金)~全15回 9時半~17時半
早期申込締切日:9/29(日) 通常申込締切日:10/31(木)

- 新大阪会場:大阪市淀川区西宮原2-1-3 SORA新大阪21 13階
- 受講料:55,000円
- 定員20名

※日程の詳細はHPをチェック
※予定されている日程に全て出席可能かを確認のうえお申込み下さい。

無料説明会開催(予約不要)

- 会場:上記と同じ
- 日程:10/11(金)・26(土)、11/29(金)
- 時間:(午前の部)10時~11時、(午後の部)14時~15時

神戸でも開催中

[10月/土日コース] [1月/月水金コース]

- 神戸会場:神戸市東灘区本山南町8-6-26 東神戸センタービルE棟2階

JR摂津本山駅より徒歩8分、阪急岡本駅より徒歩12分

株式会社ベネッセスタイルケア 介護セミナー
受/平日9時~20時 土日祝9時~18時
0120-922-711
http://shikaku.benesse-style-care.co.jp/
ベネッセ初任者研修 で検索

求人特集特別編

中身を見てみるとよくわかる

キレイのお仕事体験へ行こう!

ビューティディレクター

未経験でもOK エステティシャン体験

働くのはまだ先…と思っている方も是非!

イキイキと輝く雰囲気に満ち溢れる茨木店では、スタッフがどんどん綺麗になっている!気軽に足を運んでみたらそこから人生が楽しくなるかも。秋の先取りメイク・ワンポイントアドバイスお試しを!

POLA THE BEAUTY
茨木店 〈ポーラ ザ ビューティー〉
茨木市西駅前町11-7 コスモ茨木102
営/10時~19時
日祝定休
072-622-5750

体験会

小顔になれるエステテクニック or 秋先取りおしゃれメイク

開催日:9/25(水)12時~14時・10/3(木)10時~12時・9(水)10時~11時・23(水)13時~14時

参加無料 ※要予約

(他の希望日程があればご相談ください。)

コナミスポーツクラブプログラム in 万博記念公園

日時 | 11/9(土)10:00~17:00
場所 | 東の広場

万博記念公園の芝生の上でヨガをはじめとしてコナミスポーツの人気プログラムイベントを開催

コナミスポーツのスタジオ人気プログラムを開催します。プログラムはヨガ(キッズ同伴可・通常プログラム)・格闘技系プログラムのボディコンバット、ダンス系プログラムのボディジャムなどを実施!

料金 | 有料
主催 | 万博記念公園マネジメント・パートナーズ
協力 | コナミスポーツ・(株)JTB・シティライフ・JAF(日本自動車連盟)
HP | https://jtbsports.jp/events/events-detail.php?id=7108

〈申込み・詳細〉※申込みはWEBのみとなります。

音楽教室

個人レッスンでみるみる上達 新しい楽器始めてみよう

上、左下)マンツーマンでしっかり指導してくれる。右下)定期的に発表会を実施。子どもから年配の方までこの日に向けて練習に励んでいる。

講師は全員現役のプロミュージシャンで専門学校などでも指導をしており、その独自の指導センスが人気。約8割が初心者スタートで子どもからシニアまで幅広い年代が通っている。プロがマンツーマンで教えてくれるからとほとんどの人が初めての楽器に挑戦しているそう。楽器の無料貸出もできて、楽器購入前でも気軽に始められるのが嬉しい。JR高槻駅からすぐの好立地で夜10時までのレッスンと様々なニーズに対応。体験にいってみては。

高槻シード音楽教室
(タカツキシードオンガクキョウシツ)
高槻市芥川町1-7-7
高槻駅前駐輪場4F
レッスン/10時~22時
月曜・火曜定休
072-668-6086
シード高槻 で検索
JR高槻駅徒歩2分

MENU

- コース…ピアノ、サックス、ギター、ドラム、ベース、ボーカル、カホン
- 月謝:1回 30分/月3回

個人レッスン8,800円
親子レッスン2人で11,800円
コースやレッスンによる月謝変動や設備維持費・教材費はなし。
(希望により、市販の教材や楽譜の使用も可)

特典

「シティライフを見た」で

- 好きなレッスン無料体験
- 入会金5,500円が無料
- 親子レッスン入会金8,800円→5,000円引き

(新規入会の方、10月末まで)

スクール

むくみも疲れもスッキリ 人を虜にする癒し術

(上)これまでに受けた事の無い新感覚の気持ちよさ。まずは体験してみて!
(左)ふくらはぎマイナス1~2センチも夢じゃない!効果がすぐに感じられる驚きのマッサージをぜひ!

注目の癒し術「フーレセラピー」は、足を使って全身をほぐす新感覚の美容健康法。身体の芯までほぐされて短時間で全身スッキリ。脚の広い面を使って優しいタッチでほぐされるので、痛みやもみ返しが無くリラックスして受けられると人気。慢性的な肩こりや腰痛でお悩みの方にもオススメで、代謝が上がることで小顔効果やスリム効果も期待できるなど美容効果も大きい。ソフトなタッチで身体の芯までほぐす「新感覚」の技術をまずは体験してみよう!

フーレセラピーアカデミー
大阪校
大阪市北区芝田1-4-8
北阪急ビル2F
電話受付/9時~18時
0120-3229-20
フーレ で検索
資料請求・予約・問い合わせはコチラ!

フーレセラピー無料トライアル

【日程】10/6(日)・7(月)・8(火)・9(水) 11/20(水)・21(木)・22(金)・23(土)
【時間】10時~、13時~、16時~、19時~(各2時間)
※完全予約・定員制(先着順)
※スクールはいつでも入校可

From CityLife

CityLife 読者モデル募集中

情報紙CityLifeでは、グルメ・美容・レジャーなど読者モデルとして実際に体験していただける方を募集しています。ご応募お待ちしております。

[応募方法] 下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

困り事はプロに頼って解決!!

暮らしを豊かにしてくれる

プロフェッショナル

暮らしのなかで困っていることはありませんか。
さまざまなジャンルで活躍するプロが、きっと、あなたの困り事を解決してくれるはず!

金相場が高騰している今がチャンス まずは無料査定で相談を

安定した資産として長年人気のある金。今、世界中で需要が高まり、価格が高騰している。多数のメディアでも報じられているが、いざ手放すとなると気になるのが査定の正確さ。そんなときに頼りになるのが、井上質店。1950年の創業以来培われた流通情報と、日々の研究を欠かさない店主の確かな目と査定技術は定評。家に眠っている指輪やネックレスの価値が気になる方は、まずは丁寧な無料査定に訪れてみては。

断捨離や終活の手始めにまずは金の無料査定を

PROFESSIONAL
買取鑑定 ならこの人

井上質店 取締役
井上 篤哉さん
宝石鑑定士(GIAG.G)のディプロマを持ち、日々の研究を欠かさない。丁寧で正確な鑑定は定評がある。

井上質店 高槻店

高槻市高槻町6-12
営/9時～19時
日・祝・第3・4土曜定休
072-685-7078
井上質店 高槻店 で検索

9/17(火)現在の金相場による当店買取金額

K24(1g)5,320円、K18(1g)4,020円での計算
●K24の指輪(5g)26,600円
●K18のネックレス(20g)80,400円
※付属品の欠品は減額になる場合有(いずれも時計・ブランド品買取の場合)
※初めてご来店の方は身分証明証と印鑑をお持ち下さい。

品質そのままでお得な電気プラン 今なら1年中、全日曜日が半額に

家庭はもちろん、商店や事業所など全ての電力利用者が、電力会社や料金メニューを自由に選べるようになった今の時代。選択肢が広がったからこそ安全性や利便性を見極めたうえで選びたいもの。フロンティアは、安定した電気の供給と、地域密着を理念にきめ細やかな対応をしてくれる電力販売代理店。利便性も高く、今までの分かりにくい値引きからシンプルで分かりやすい値引きを実施中。只今申し込みの方は、平日の電気量料金は地域電力会社と同じで、電気使用量が多くなりがちな日曜日24時間の電力量料金を半額にしてくれる。電気代の見直しを考えているなら、一度問合せを。

PROFESSIONAL
電力プラン ならこの店

家庭はもちろん、商店や事業所などあらゆる電力使用ニーズに応える販売代理店。地域密着を理念にきめ細やかな対応をしてくれる。

特 典
「シティライフを見た」で、電力の切り替えをした方に
お米マイスターが選んだ米5キロプレゼント!
(10月末まで)

株式会社フロンティア

大阪市福島区福島1-1-48
受付/平日10時～17時半
06-7508-3835

3つのおすすめポイント

ポイント① ゆったり過ごす日曜日をお得に
休日ライフ応援プランが登場!地域電力会社の料金をベースに日曜日の電力量料金が半額に。

ポイント② 電気の品質はそのまま
安心そのままに電気をお届け。送配電の仕組みは今までと変更なし。

ポイント③ 簡単な手続きで申込完了
使用中の電力会社への解約手続きは不要。特別な工事も必要なし。

使用済みや欠品があっても査定OK 無料出張でまとめて買い取ってもらおう

使わなくなった子ども用教材やおもちゃ、ゲームなどが自宅に眠っているなら、無料で出張買取をしてくれる「トレジャー」に相談するのがオススメ!年間50万点以上の買取実績を誇り、使用済みや欠品のある教材でも査定OK。30年以上前のゲーム機やソフト、フィギュアなど買取対象は様々で、高額査定なのも嬉しいポイント。送料無料の宅配買取もOKとのことなので問合せしてみよう。

PROFESSIONAL
買取 ならこの店

ディズニー英語システムは15年前の教材でもOK!ワールドワイドキッズや七田教材、キュボロやクアドリラ、WAKUブロック、スカリーノ、ネフなどの木製玩具も買取。

昭和時代のボロボロおもちゃも買取中!塗装のはがれた超合金やウルトラマンのソフビ人形など、欠品商品も買取中!

教材・絵本・玩具・ゲーム・フィギュア・エアガン買取 買い取り専門店 トレジャー

関西買取センター
受/9時～20時
年中無休
古物許可No.大阪府公安委員会
第622010123619号
0120-977-719

▲おもちゃ用 webはコチラ

▲教材用 webはコチラ

買取例
- 仮面ライダー系変身グッズや戦隊ロボ・レゴ・フィギュアなど
- シルバニア・リカちゃん人形・プラモデル他
- 絵本・木製玩具・知育玩具・知育CD・DVDなども

特 典
「シティライフを見た」で
買取額20%UP!(10月末まで)

秋のローズフェスタ開催 プロのリフォームで 理想のお庭を叶えよう

「お庭の雰囲気を変えたい」「玄関周りをお洒落にしたい」そんな想いに応えてくれるのが、ライフスタイルに合ったお庭や外構を設計・提案する「エクステリアプラン」。創業以来約60年、京阪沿線を中心に地元に根差し、施工実績は年間約200件も。バラ・樹木などの専門知識を持つプロも多く在籍し、理想の庭造り・外回りを実現してくれる。エクステリアメーカーの各コンクールでも受賞歴が多数あり、しかも相談から設計、引き渡しまで同じスタッフが担当してくれるから安心。ステキな庭づくりのヒントがいっぱいのモデルガーデンも併設。さらに、10/11(金)からはローズフェスタを開催。ぜひ、足を運んでみて。

施工例

PROFESSIONAL
お庭のリフォーム ならこの店

創業60年以上の実績と、数々のコンクールでの受賞歴を誇り、そのデザイン力は業界でも評価が高い。

10/11(金)～11/10(日) 「秋のローズフェスタ」開催。

香り高い秋バラに囲まれて、イベントも目白押し!詳しくはHPより。

理想のお庭は丁寧なプランニングから

「お庭が雑草だらけ」「庭仕事が体力的に…」などの悩みを抱える方も多いはず。同社ではプランナーが細やかに要望や予算、イメージをくみ取る。現地調査のあと、図面・イメージパース、お見積まで無料で行ってくれる。何でも相談してみて。

特典 「シティライフを見た」で見積り依頼をすると、
京阪園芸オリジナルバラのハンドソープをプレゼント
(10月末まで)

京阪園芸ガーデナーズ エクステリアプラン

枚方市伊加賀寿町1-5
営/4月～10月 9時半～18時
11月～3月 9時半～17時
水曜定休
※ローズフェスタ期間中は営業
072-844-1769
https://keihan-engei.com/exterior-plan/

相談室外観。事前予約がおすすめ。

シティライフ主催

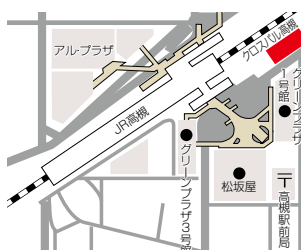
日々の生活が“もっと”豊かになる

プロから学ぶ「生活向上セミナー」

さまざまなジャンルで活躍するプロの方々から、
技術や知識を学ぶことができるセミナーを開催します。

10/29(火) 10:00〜16:50

参加無料
複数受講歓迎

会場 クロスパル高槻 4F・5F
(総合市民交流センター)
(高槻市紺屋町1-2) JR高槻駅すぐ

※会場に専用駐車場はありません。
車でお越しの際は近隣の駐車場をご利用ください。

セミナー参加申し込みはこちら

事前申し込みが優先です。

下記URLの応募フォームもしくはお電話で申し込みください。

※各セミナーの状況によって、当日参加も可能です。 ※事前申し込みをキャンセルされる場合は必ず前日までにご連絡ください。※同業者の情報収集、勧誘を目的とした参加はお断りします。

■応募フォーム http://seikatsukoujyou.citylife-new.com

■お問合せ TEL.06-6338-0640
(生活向上セミナー担当係まで) ※平日10時〜17時

プロから学ぶ生活向上セミナー

応募フォーム

セミナー一覧

4F 第4会議室 / 5F 視聴覚室

10:00〜11:00

1 それで本当に大丈夫?生前贈与のあげ方・もらい方(4F)

相続において生前贈与は上手に活用すればとても良い制度ですが、相続税調査が入ったら約8割が否認という現実･･･妻のへそくりは誰のもの?0歳の孫に贈与できるの?税務署が認めた生前贈与の4つの必要条件とは?正しい生前贈与についてわかりやすくお伝えします。

講師 ソニー生命保険(株) ライフプランナー・ファイナンシャルプランナー 有資格者 相続診断協会認定 相続診断士 上田 舞さん

女性目線でのわかりやすいセミナーが大好評!相続・生前贈与の個別相談の豊富な経験から様々な角度で対策を提案してくれます。

2 本当に良い“得する”家づくりのヒント(5F)

家は3度建てないと満足した家は建たないと昔からよく言われています。本当にそうでしょうか? はっきり言わせてもらうと、その原因は準備(勉強)不足です。当セミナーでは、ぜひ知っておきたい各種性能(耐震・耐久・健康・収納・省エネ)を高めるヒントをお伝えします。

講師 一般社団法人 良質不動産推進協会 代表理事 池田 泰弘さん

一級建築士、土地家屋調査士試験合格者、不動産コンサルティングマスター(相続対策専門士)、一般耐震技術認定者、省エネ建築診断士、書籍「家づくり 右も左もわからへん」の著者

11:10〜12:10

3 学校で教わらなかったお金の貯め方・ふやし方

学生時代「お金」に関する授業を受けた経験はありますか?銀行・証券会社・保険会社…商品説明を聞いても、自分に知識が無いため「得なのか?損なのか?」の判断ができないという方がたくさんいらっしゃいます。実は“いくつかのポイント”を押さえれば意外と簡単に判断できます!当日はこのポイントをやさしくお伝えします。

講師 株式会社フォーユー 佐伯 謙さん、村岡 俊さん

ファイナンシャルプランナー。同世代を中心に年間100件以上の個別相談を受けている。資産形成は実際に自らが実践しているものをオススメしている。

4 自宅でできる、お仕事を始めませんか?

「子育て中だけど仕事をしたい」「子どもに携わる仕事がしてみたい」そんな方は必聴!定年が無く、子どもが好きで、教育に関わりたいと思ってくださる方なら始められるのが、「学研の先生」というお仕事です。家事や子育てを大切にしながら、ご自分のライフスタイルに合わせて働ける学研教室の開室方法をお伝えします。

講師 (株)学研エデュケーショナル大阪北事務局 林原 友紀さん

教室立ち上げ〜開室後まで事務局スタッフがサポートしてくれるので安心。

12:20〜13:20

5 女性限定 40歳から3,000万!「お金の基本」

「将来が漠然と不安」「お金を増やしたい!」でも数字は苦手、時間も手間もかけられない…そんな女性に「お金の基本」「貯め方・増やし方」をお伝えします。40歳からでも3,000万円貯める法則がわかります!

講師 マネーキャリアコンサルタント協会所属 ファイナンシャルプランナー 平松 彩さん

お金の知識は欠かせないと考え、女性向けファイナンシャルプランニングに従事。キャリアは10年超。女性ならではの共感できるセミナーが好評。

6 終活と相続税入門

当セミナーでは家族と財産を守るために知っておくべき相続と税金の基礎をお伝えします。今からできる相続対策のポイントも伝授。セミナー後には個別相談に対応しますので、終活をしようと思い始めた方、相続税が気になる方は是非ご参加ください。

講師 税理士法人イースリーパートナーズ 高井 浩司さん

生前の相続対策から申告まで幅広く対応しています。常に分かりやすい説明を心がけています。 HP:https://e3-partners.com/

13:30〜14:30

7 その保険大丈夫?「数字で語る」保険のウラ側

生命保険にいくら払ってるかご存知ですか?その保険、どうなれば回収できるかご存知ですか?医療保険は必要?学資保険は損をする?年金保険は貯まらない?安い保険は実は高い?保険のウラ側を数字で具体的に暴露します!

講師 ファイナンシャルプランナー・相続診断士 井上さん

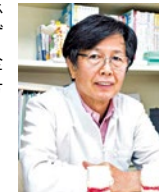
「行列のできる収支改善」は抽象的な話は一切無し!数字で具体的に語り、わかりやすいと大好評!一世帯あたり500万円以上の収支改善を実現している。

8 さまざまな体の不調、治らないと諦めていませんか?

「疲労感がある」「肩こりや腰痛がある」「頭がボーっとする」「物忘れがひどくなった」そんな症状はありませんか?もしかしたら顎がずれているのかもしれません。顎がずれてかみ合わせが悪くなると、全身のバランスが崩れ体のさまざまな箇所に影響がでます。多くの方の顎はズレております。気になる方は状態のチェックも実施します。

関連記事 P.18をチェック!!

講師 きたむら歯科医院 北村 幹夫先生

日本咬合学会 専門医・指導医、日本咬合学会 副会長。歯科の枠にとどまらない知識と経験、見聞など活躍の場は幅広い。

14:40〜15:40

9 貯めるだけじゃダメ!バランスの取れた資産形成

老後が心配、貯金○○万円必要!…そんな言葉に煽られていませんか?貯金(資産形成)はもちろん重要。でも今の生活も大切!バランスの取れた収支の見通しと、マネープランのコツを分かりやすくお伝えします。ぜひ皆さんに聞いて頂きたいお話です。

講師 株式会社F･P･S 西村 千佳世さん

AFP、2級ファイナンシャルプランニング技能士、ティーペックDofD取得。女性を中心に幅広い年代からマネー相談を多数受けている。お金の貯め方・増やし方を分かりやすく解説してくれると定評。年間30件のセミナー講師、150世帯のコンサルティングを担当。

10 サロン開業、初めの一歩

「自分でサロンを開業してみたい…でも、何から始めたらいい?」「私に経営なんてできる…?」など、迷っていて一歩足を踏み出せずにいる貴女。そんな方のヒントとなるような、初心者にピッタリのパッケージをご紹介します。まずお話だけでも聞いてみませんか。

講師 ジーラボラトリー株式会社 美容アドバイザー 前川 祐子さん

SR SALONという個人事業主様向けのフェイシャルサロン開業サポートに精通。多くの女性の起業を応援している。

15:50〜16:50

11 お金との付き合い方、賢い貯め方を学ぶセミナー

金利が上がらないにも関わらず消費税と物価は上がります!使えるお金の量が縮小し、お金の価値は下がっていく一方…。iDeCoや積み立てNISAなどの投資信託、外貨積み立て、何が自分に合うのか、初歩から一緒に考えてみませんか?

講師 ファイナンシャルプランナー 豊福 勝彦さん・松尾 剛さん

資産形成・ライフプランの提案に定評がある豊福さんと、生命・損害保険のプロとして最適なコンサルティングを行う松尾さん。2人合わせ約3,000世帯を担当してきた経験をもとに目からウロコのマネーセミナーを開催する。

12 資産運用のための日経新聞活用法/初級編

人生100年時代の長寿社会で気にしたいのは、“お金の寿命”です。当講座では、お金の寿命を延ばす「資産運用」のための日経新聞活用法を学びます。景気の先行指数である日経平均株価とは?投資家の心理状態を示す恐怖指数とは?等、「風が吹けば桶屋が儲かる」、その風のつかみ方を紙面を開きながら伝授します。

講師 NPO法人全国NIE.E指導委員会 副委員長 大石 泉さん

新聞による経済教育、自分予算プランニングを提唱。著書:投資デビュー/平凡社他

働くママたちに知ってほしい
自分らしい保育園選び

産休、育休を経て仕事に復帰する人も、新たに仕事を見つけて、保育園を探している人も、選択肢を増やしてみるとあなたにぴったりの園が見つかるかも。

保育園選びのポイント

- 何を優先するのかを考える
- 共感できる教育方針がある
- 勤務時間に対応できる
- 距離（家から近い）

「何を優先するのか」を選択基準にして、探してみよう

昨今、認可保育園だけにこだわらず、多様化する利用者のニーズに応えてくれる認可外保育園を選ぶ人も増えている。その中のひとつである企業主導型保育園は、該当する企業に勤める保護者だけではなく、地域枠（定員の50%以内）があり、一般の人も利用することができる。メリットとしては、運営する企業が国から補助金を受けているため、認可保育園並みの保育料で入園でき、また比較的遅い時間まで開いているため、送迎時間にゆとりが持てることだ。

ほかにも保育園選びは、「何を優先するのか」を決めてから検討することが大切。カリキュラムが充実していたり、英語がしっかり学べたり、と特色のある園が増えているので、子どもへのメリットも考えて選びたいものだ。

見学時にCheckしたいところ

- ☐ どういったカリキュラムがあるか
- ☐ 先生や子どもたちの雰囲気（楽しそうetc）
- ☐ 優先したい事項に見合った内容になっているか

保育園のタイプは大きく4種類に分かれます

認可外保育園

民間企業が運営しているため、サービスが充実。たとえば音楽、英語、書道、体育などカリキュラムや習い事が豊富なので、平日に通わせられない働くママにはうれしいかぎり。延長保育も長めの設定になっているところも。

- ●自治体への申請が不要
- ●習い事が保育園で完結
- ●延長保育が充実

認可保育園（保育所）

国が定めた設置基準（施設の広さ、保育士等の職員数、給食設備、防災管理、衛生管理等）をすべてクリアして、都道府県知事に認可された施設。保育の必要性の認定を受けるための支給認定申請書が必要で、支給認定を受けなければ認可保育園を利用することはできない。

- ●ゆったりとした広さや保育士の数も充実
- ●給食がある

認定こども園

認定こども園とは、教育・保育を一体的に行う施設で、いわば幼稚園と保育所の両方の良さを併せ持っている施設。内閣府の管轄で、幼保連携型、幼稚園型、保育所型、地方裁量型があり、工作や音楽、運動など幼稚園のカリキュラムが受けられるのもメリット。

良い ところ

- ●教育的な面が充実
- ●給食が出るところが多い

企業主導型保育園

企業が、自社の従業員の働き方に応じて、多様で柔軟な保育サービスを提供することができる保育園。地域枠により、一般の人も利用可能。保育時間や延長保育の融通が利きやすい。最近ではカリキュラムも豊富なところが増えてきている。

- ●国から運営費の補助を受けているので、保育料が認可並み。

企業主導型保育園

認可園と同等料金 フルタイム勤務以外でも入園可能 安心・安全の保育を提供

認可園と同等水準で柔軟な料金形態

阪急茨木市駅前にある「SPオーク保育園」は、企業主導型保育園。近年増えている「多様な働き方をする保護者」への対応や、待機児童対策に貢献するために作られた保育園で、認可園と同水準の設備をもち、保育を実施。国が園の運営費を助成しており、認可園に近い保育料で利用ができる。多様な働き方への支援として、フルタイム勤務以外でも入園が可能。また、北摂地域では珍しい、利用日と利用時間に合わせた「変動制保育料金」を導入。柔軟な料金形態から選ぶことができ、「子どもが小さいうちは週3日以下で働きたい」と言う方にも便利だ。

らくらく保育サービスで保育園デビューをサポート

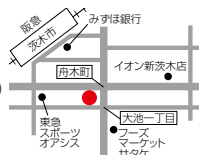
企業主導型保育の利点の1つは、分野に特化したサービスを受けることができる点。公立園では家庭処分が多い「使用済みおむつ」を、同園では園で処分。また、「給食の園内調理」の他、「らくらく保育サービス」として、昼寝に使う布団や紙おむつも園で準備。その料金は保育料に含まれているので、費用面でも安心。送り迎えの際に「たくさんの荷物を持って園へ行く」ということもなく保護者の負担が少ないところも魅力だ。

「トンネルからこんにちは!」広い室内には楽しい遊具がいっぱい。

ここがポイント!

Point

- ●制度上、認可外となるが職員配置数、職員の資格、設備基準など認可保育所と同水準
- ●市役所からの「保育認定」がなくても、手続きが可能場合あり
- ●週3日以下の就労でも、利用が可能
- ●利用日数・利用時間数に合わせた「変動性保育料」を導入

SPオーク保育園
茨木市舟木町5-12
ホワイトビル2F
問合せ／9時〜17時（土日祝除く）
072-600-0123
SPオーク保育園 で検索

【 2020年度入園 】
説明会の日程、お申込みはコチラより▼

【 入園条件 】
厚生年金加入事業所で働く保護者の子ども
（対象外の方は地域枠で受入）
※勤め先の就労証明書または、保育認定（支給認定）が必要。

【 施設概要 】
- ● **保育年齢**／0歳児（生後6ヵ月）〜3歳児
- ● **保育料**／利用日数・時間数による（例：週3日 1日8時間以内 24960円）
- ● **定員**／19名
- ● **開園曜日・時間**／月〜土曜 8時〜19時
- ● **入園方法**／園に申込後、面接と小児科等で入園前健康診断受診。
- ● **安心・安全**／茨木市の「家庭的保育等基準」「食品衛生法」「消防法」「建築基準法」「認可外保育施設指導監督基準」を基本に設置

0歳からの幼児教室

脳がもっとも発達する乳幼児期に 良質の働きかけを行い、天才脳を育てる

脳は0～3歳の間に大きく成長し、3歳で成人の約8割の重さになるという。この間の子どもの脳は、たくさんの情報を必要としていて、それを与えないと元々持っている才能を眠らせてしまうことも。イクウェルでは、視覚、聴覚、触覚などのたくさんの感覚情報を整理する「感覚統合」と「脳科学」を取り入れ、それぞれの月齢に応じた働きかけを行っている。0～1歳頃はフラッシュカードをはじめとした大量・高速インプットで脳を活性化したり、指先を積極的に動かし、使うことで「言葉と知能の発達」を促している。そして2～3歳になると、言語脳が発達してくるので、大量・高速インプットはもちろん、絵本読みなど言葉を育てるための最適な環境も与えてくれる。何よりも子どもたちが集中して取り組む姿を見て、親子で笑顔になれる時間を過ごすのがいちばんの魅力だ。

(上)フラッシュカードのほかに指先を使うトレーニングで脳のシナプスを増やす働きかけをする。(左)Happy Babyコースではバランスボールで首を自ら上にあげようとする運動を促すことで首すわりをサポート。

(右)50分のレッスン内でテンポ良く10～15の働きかけを行うので、子どもたちも飽きることなく集中して行っていく。(下)本田望結・紗来姉妹も通っていることでも知られる。

専門家の知識を取り入れた独自の教育メソッドを経験豊富な講師が指導。「私たち講師が保護者の皆さまを支えます。家での取り組み方のアドバイスもさせていただきますので、どんなことでも気軽にご相談ください」。

Check

各クラス生徒募集中!（教室見学は随時受付中）

- 胎教コース
- Happy Babyコース〈生後0ヵ月～5ヵ月〉全4回60分×4回
- 幼児コース〈0～6歳〉
- 幼児英語コース〈0～6歳〉
- 小学生コース〈1年～3年〉
- 小学生英語コース〈1年～6年〉

特典

「シティライフを見た」で入室の方、高槻駅前教室から色々特典あり。詳しくはお問い合わせを。

EQWELチャイルドアカデミー 高槻駅前教室
（イクウェル）

高槻市紺屋町7-12 寺本ビル4F
受／火曜～日曜 9時半～17時半
月曜・祝日定休
072-684-0620

フォトスタジオ

まだ間に合う振袖&卒業袴レンタル 七五三の前写し撮影は9～10月がお得

卒業袴や振袖はHPから先行して衣裳の確認&レンタル申し込みができる。仮押さえで衣裳を決めて、後からの変更もOK!振袖の下見は随時、予約受付中。振袖をお持ちの方のヘアーセット&着付&前撮りも大好評!スタジオ内、カメラやビデオ撮影もできる。七五三おでかけ&スタジオレンタル&持込受付中!

振袖レンタル（フルセット）
- ●お出かけ用（外出OK）40,000円～
- ●スタジオ内（外出NG）10,000円
- ●美容&着付12,000円（髪飾レンタル付）

卒業袴レンタル
- ●貸衣裳（着物7,000円～・袴6,000円～）
- ●美容&着付12,000円（髪飾レンタル付）

撮影料金 詳しくはHPで
- ●アルバムメニュー8,000円～

撮影画像のデータがCD-Rとセットになった新登場のアルバム「エトワール」も大好評。※価格は全て税別

卒業袴展示会 12月6日～24日迄

←スタジオHPはこちら
衣装レンタル→はこちら

アートSTUDIOタカハシ

高槻市富田町1-16-11
セピアコート11-1F
営／10時～18時
水曜休 P有り
072-696-7537

七五三レンタル
10月迄に 前撮り＝ヘアーセット・着付半額!
貸衣裳レンタル（スタジオ内）無料! ※価格は全て税別

	貸衣裳レンタル（お詣りOK）	着物のみ持込（足りないものレンタル）	ヘアーセット着付（女児のみ）
男児 3・5歳	8,000円	5,000円	2,000円
女児 3歳 被布	5,000円	3,000円	4,000円
女児 3・7歳 帯	8,000円	5,000円	6,000円

プログラミング

柔軟な思考力で環境に影響されずに 自分で考え行動する力を身に付ける

これからの未来を生き抜くために必要となるICT脳力。同教室では6つの力を楽しく身に付ける為に、「パズル×ロボット×プログラミング」の3種類のカリキュラムが用意されている。子どもたちのやる気を引き出し、飽き性な子や勉強が苦手な子も夢中になると好評だ。パソコン基礎、タイピングなどパソコンに不慣れな子どもたち向けのコースもあり安心。この機会にぜひ通わせてみては。

都合の良い日時に受講でき、体調を崩して欠席しても別の日に受講OK。週1回ペースでの受講が出来るようにスケジュールを考えてくれるので安心して通える。

6つの力が身につくカリキュラム

・パズル→図形空間認識力・集中力
ルールは簡単だけど、なかなか解けない問題に算数ブロックを使って、図形や立体をイメージする力をトレーニング。

・ロボット→創造力・表現力
ブロックにモーターやギヤを組み合わせて、ロボットの動きや仕組みを学び、自分だけのオリジナルロボットを作成。

・プログラミング→論理的思考力・問題解決力
パソコンが初めての子もわかりやすい学習ソフトを使い、ロボットにセンサーやLEDを組み込み、プログラミング制御を学ぶ。

こどもICT教室ホエール

茨木市東奈良3丁目16-36
もりかずマンション南茨木2F
営／9時～20時
日曜・月曜定休
072-638-6367
https://whalemi.jimdo.com

MENU
- 入会金……11,000円
- タイピング受講料(45分)……5,500円/月
- プログラミング関連受講料(60分～)……7,700円/月～

※受講日は要相談

特典
「シティライフを見た」と体験会後の入会で入会金無料!(10月末まで)

一斉+個別指導 学習塾

幼稚園児が高校3年生の問題を解く ドクターフジモリの秀才養成テキスト

小学生は算数、中学生は数学を習う。高校生になると理系を選択した人が数IA・数2B・数IIIを勉強。理系の大学を受ける人でも数III範囲からは出題されない大学が結構ある。そんな難しい数IIIの問題を幼稚園児が解くというから驚き!それも特別な1人だけとかでなく、何人もの生徒が数IIIの範囲の問題を解いているという。中学3年生の問題を解く幼稚園児はもっとたくさん。そんな秀才をさりげなく排出しているドクターフジモリのテキストを活用して小学校低学年の生徒に国語と算数で秀才になってもらおうと、「め塾」では特別講座が開設された。個別対応の学習形式になるのでテキストを始めるタイミングは各自自由に決めることが可能。勉強に困っているのなら、小学3年生以降でも効果的だというので、一度問合せを!

ドクターフジモリのテキストは
- ●繰り返し行う
- ●スモールステップ
- ●テキストをやれば自信がつく
- ●国語もできるようになる

自分で勉強できるように指導する学習塾
め塾

茨木市舟木町2-1
シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営／14時～22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

説明会は10/5(土)と10/12(土)各日12時45分～13時15分です。参加は無料です。電話にてご予約を。大手に通っているけど結果が出ていない方、お待ちしています!

め塾 長島宏明 先生

From CityLife

CityLife ファミリーモデル募集中

シティライフ紙面にご登場いただけるファミリーを募集しています。

［応募方法］下記URLかQRコードよりエントリーください。
https://goo.gl/WE7u31
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

楽しく学んで、しっかり身につく

Kids English
キッズイングリッシュ

着実に力をつけている
キッズたちをご紹介

イングリッシュワールド

Nちゃん(9歳)
Tくん(5歳)
Hくん(2歳)

英語が身につく仕掛け満載 コミュニケーション能力も育つ

「習い始めは人見知りが心配でしたが、慣れるまでアシスタントの先生がついてくれてとても安心しました。明るく盛り上げ上手な先生のおかげです」とお母さん。「最近は家でも子どもたちの英語の発音に驚くことがあり、しっかりと身についているんだなと嬉しく感じています。」

IVYKIDS 茨木スクール

Hisashiくん(5歳)
ママ

「先生と話すツールとして英語を」週2回4時間で自然と身につく環境

「テキストで学ぶだけじゃなく、時間も長いから英語を使ってクラフトや外遊びなどアウトプットできる環境が魅力、先生と話すツールとして英語を使えている。家でも英語が自然と出ている場面が多々あって身についているんだなと実感」とママ。イギリスの友人宅へHisashi君の案内で行くのが楽しみとのこと。

グローバルヴィレッジ

コウタロウ君(5歳)
ジョナサン先生

海外旅行で実感した我が子の英語力

「海外旅行で英語の実力を見せてくれました」とコウタロウ君のママ。ホテルの冷蔵庫が壊れた時、コウタロウ君がホテルに英語で掛け合って見事解決。「グローバルは英語が日常だから、母国語のように英語力が育つんでしょうね」とママ。日々、成長を感じるそうだ。

英会話スクール

ネイティブ並みの発音が自然に身につく 保護者満足度が高く安心の通いやすさ

「英語の発音がキレイになった」と喜びの声が聞こえる実力派スクール。ネイティブ講師の英会話コースはベビー(1歳半〜)から未就学児、小学生、中学生、大人まで幅広い。日本人講師は文法クラスを担当。フォニックス、英文法の定着を重視し、バランスよく4技能を伸ばす。英検対策講座も実施しており、合格実績多数!まずは無料体験に参加してみて。

イングリッシュワールド
[姉妹校]千里中央校、緑地公園校、豊中校、塚口校、天王寺校　http://english-w.jp
英検・英検Jr　受験準会場認定校
●**茨木校**　茨木市末広町1-1井原興産ビル5F
受付／11時〜19時(土曜日:10時〜18時)
月・日・祝定休
072-632-5578
●**高槻校**　高槻市紺屋町 6-5イマホリビル2F(駅前郵便局前)
受付／10時〜21時(土曜日:10時〜18時)　月・日・祝定休
072-685-7212

特典「シティライフを見た」で(10月末まで)
1.入会金→**100%OFF**
※即日入会以外は**50%OFF**
2.2019年度教材費**50%OFF**
3.**スクールバッグ**(小学6年生まで)**プレゼント**
4.**入会セットプレゼント**
※各特典利用は、レッスンを3ヵ月以上継続される方に限る

英語の幼保園

ネイティブ並の英語力が求められる新大学入試 幼少期からの英語環境が決め手になる時代

文部科学省が進める大学入試改革。特に英語の試験が大きく変わる。改革は2020年度から始まり、2024年度からは聞く・読む・話す・書く、の4技能が重視され「ケンブリッジ英語検定」など民間資格・検定試験へ完全移行。特に「話す」能力は受験前の1、2年で身につけるのは難しく、英語環境を幼少期から与えることが望ましい。グローバルヴィレッジでは長時間、英語の環境を与えられるサタデースクールも実施。関西で数少ないケンブリッジ国際児童英検認定校でもある同校は、子どもの英語能力を大きく伸ばしてくれる。

グローバルヴィレッジ
インターナショナルプリスクール
http://www.global-edu.jp　園の様子はブログで!
千里山田校 吹田市津雲台7-4　**06-6831-8996**
千 里 丘 校 吹田市長野東3-15　**06-6878-6874**
高槻茨木校 高槻市宮田町3-4-10　**072-694-6000**

英語学童 幼児・小学生向け

楽しく身につけるための工夫が光る アウトプットで自然に育む英語力

基礎的な英会話コミュニケーションはもちろん、歌やゲームを交えたり、お絵描きや工作をしながら日々のやり取りの中で自然に英語へ触れることで、楽しく英語を身に付ける同教室。レッスンの終わりには、その日体験したことを皆の前で発表することで、アウトプットスキルを養い、1人ひとりの自主性や積極性を英語力と共に育んでくれる。見学・体験を随時受け付けており、新年度通学の予約を募集中なので、早めの申込がオススメ!

ここが魅力!
●英語に触れる時間が長いので、インプットだけではなく、アウトプットの時間が多く、真の力がつく
●教室では「ノージャパニーズ!」、ネイティブ講師と日本人講師できめ細かなレッスンを行う
●幼児クラスは2時間、小学生クラスは4時間のクラスでメキメキ上達!

小学生クラスはバス送迎あり。19時半まで預かり可。

学童保育付き英会話スクール
IVYKIDS茨木スクール
〈アイビーキッズ〉
茨木市駅前4-2-32
営／電話受付平日10時〜18時
0120-770-109
IVYKIDS で検索

MENU
● 小学生クラス・週2回コース　月謝32,000円(1回4時間)
※週の通う回数は選べ、最大週5回で月謝63,800円
● 幼児クラス・週2回コース　月謝21,000円(1回2時間)
※週の通う回数は選べ、最大週5回で月謝49,500円
※価格は全て税別

特　典
「シティライフを見た」で
1日無料体験レッスン(10月末まで)

シネマ情報

CityLifeシネマ担当(デコジュン&nanako)が選んだおすすめ作品をご紹介。

最高の人生の見つけ方
10/11(金)公開
大阪ステーションシティシネマ他
推薦者:デコジュン

©2019「最高の人生の見つけ方」製作委員会

人生を家庭に捧げてきた主婦と、人生を仕事に捧げてきた女社長が偶然に出会ったことから始まる奇跡の物語。余命宣告を受け人生の虚しさに気づいた二人は、たまたま手にした12歳の少女の「死ぬまでにやりたいことリスト」の実行を決断、無謀な旅に出るのだが…。

監督:犬童一心
出演:吉永小百合、天海祐希、ムロツヨシ、満島ひかり、前川清

レディ・マエストロ
10月4日(金)公開 テアトル梅田ほか
推薦者:nanako

©Shooting Star Filmcompany - 2018

女性指揮者のパイオニアとして活躍、音楽に生涯を捧げたアントニア・ブリコの半生を描く。20年代の終わり、ある決意を胸に、NYから産まれ故郷のオランダに渡る。そこで女性に固く閉ざされた指揮者への扉を次々と開いていく。出生の秘密、恋人との別れ…成功の陰で次々と起こるドラマに魅き込まれる。

監督・脚本:マリア・ペーテルス
出演:クリスタン・デ・ブラーン、ベンジャミン・ウェインライト、スコット・ターナー・スコフィールド

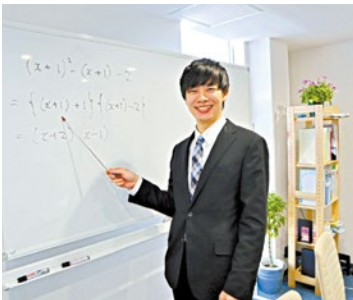
City Life 教育特集

子どもの学びナビ

KODOMO NO MANABI NAVI

子ども一人ひとりに合った
勉強方法を提案してくれる
学習塾を紹介します。

個別・少人数 高槻市

「算・国・理・社」全教科対応 最強の講師陣による最高の授業

8月より京都大学理学部首席、テレビでも活躍する平前講師の授業が開講「私と一緒に算数の面白さ、奥深さを探求しましょう。」

中学受験・私立中高一貫校向けの、1対1完全個別指導塾。算・国・理・社全教科に対応した、灘校・東大寺学園校出身のプロ講師によるわかりやすい授業が評判。個別指導のメリットを活かし、生徒の性格や得意・不得意科目を把握して、大きな成果を得られるように、指導してくれる。「勉強で一番大事なことは基礎をおろそかにしないことです。有意義に時間を使って学力の底上げをしましょう。」

「2020年度中学受験生向け過去問対策」
灘、甲陽学院、神戸女学院、東大寺学園、西大和学園、大阪星光学院、四天王寺、洛星等の中学入試過去問の解説及び添削を実施。さらに、授業後は講師が厳選した類題・予想問題を配布。
1回80分 7,000円

【無料学習相談実施】
1人ひとりに合った勉強方法や勉強についての悩みなど個別相談を受け付けております。成績が思うように伸びない方、ぜひご相談ください。

井口塾長

特　典
「シティライフを見た」で
1回80分 7,000円の授業
……**無料で体験授業実施**（10月末まで、税別）

灘式井口個別塾

高槻市芥川町1-13-16　2F
営／平日14時～21時
土日祝10時～21時
火曜定休
072-669-7032
https://nadasikikobetu.com/

一斉＋個別指導 茨木市舟木町

中1で今回の定期テストの結果が70点未満なら「この先もっと悪くなる可能性が大です・・・」

"国語 68点"、"理科 65点"。もしもあなたの子どもが70点未満のテストを持って帰ってきたら注意が必要!「60点台くらいとれていれば問題ないかな」という考えは間違っているという。「今回の中1の定期テストで70点未満ということは中学範囲の勉強のやり方がわかっていない可能性がかなり高いです。たとえは悪いですが穴の開いたバケツにいくら水を注ぎ込んでも漏れるばかりです。まずは穴をふさぐ作業が必要です。しかし多くの人たちは点数を求めてさらに水を入れます」と塾長の長島さん。独自のスタイルでやる気を刺激し、結果に導く同塾の勉強法。どんな勉強法なのか気になったら、参加無料の説明会に行ってみてはいかがだろうか。

国語力が不足して点数が取れないケースも
国語力がなければ問題を読んでも何を聞かれているのか分からない。また普段家庭で使っているような言葉で国語の解答をかくと、自分にしか分からない、相手には全く通じない文章を書いてしまう。

自分で勉強できるように指導する学習塾 め塾

茨木市舟木町2-1
シャトー黒田211
ビジョンメガネさん2F
営／14時～22時
072-632-7773
http://www.mejuku.com

入塾説明会を開催
・10/5(土)　・10/12(土)　各日12時45分～13時15分
※参加無料　※TELにて事前予約制

Professional

頼れる街の歯科医院 vol.5

親知らずは「不要」とは限らない 抜く前に知っておきたい「残す価値」

親知らずは、どれも「いらない歯」と思われがちですが、場合によっては大事な役割を果たしてくれます。親知らずの治療について、茨木・高槻に歯科クリニックを展開する医療法人スマイルプランの有田先生に詳しいお話をうかがいました。

親知らずを残すべき3つのケース

親知らずは、抜かずに積極的に残したほうが良い場合があります。一つは、親知らずがまっすぐに生えていて、上の歯としっかり噛み合っている場合。親知らずは、噛み合わせの力を支えてくれる大臼歯グループの一番奥に位置しています。また、親知らずのさらに後ろの下顎角、いわゆるエラの部分には、噛み合わせの力を発揮するための筋肉があります。そのため必然的に、一番奥の歯にもっとも強い力がかかります。このとき、親知らずが噛む力を担い、他の歯にかかる負担を軽減してくれるのです。

もう一つは、親知らずより手前の臼歯がなくなってしまった場合です。ブリッジや入れ歯を選択する方は、親知らずがあるかないかで結果が大きく異なります。

そしてもう一つ、他の大臼歯を抜かなければならなくなった場合で、親知らずと歯根の形が適合する場合。親知らずを移植し、失った歯の代わりに機能させられる可能性があります。このように、不要と思われがちな親知らずも、場合によっては残す価値があるということを知っておいていただきたいですね。

大学病院水準の技術と設備で対応

親知らずの抜歯は、難症例が多く、技術力が必要となります。移植するとなるとさらに高水準の技術と設備が必要となるため、大学病院での治療を勧められることが多いです。当院では、優れた技術力を持つドクターと、最先端の設備を整えているため、院内での治療が可能です。もちろん、ご希望に応じて阪大病院など連携する病院をご紹介することもできます。親知らずでお悩みの方は、一度ご相談ください。

(左)CTや超精密マイクロスコープ、オペ室など最新設備の説明もいたします。
(右)相談の後、カウンセリングを用いて納得しての治療が可能です。

親知らずがまっすぐ生えている場合は抜く必要はありませんが、虫歯や歯周病の原因となっている時は早めの抜歯をお勧めしています。

斜め向きに生えていて、手前の歯の根元に食い込んでいるタイプ。手前の歯の根元から虫歯が発生しやすくなるため、出来るだけ早く親知らずを抜くことをお勧めしています。

親知らず相談 カウンセリングを開催
親知らずで悩まれている方は多く、たくさんの方が相談に来られます。当院では、無料の相談を実施していますので、この機会に気になることをお聞きください!
さくら歯科クリニックにて開催
(ご希望の方は、やまもと歯科クリニック、オーク歯科クリニックでも対応しております)

医療法人 スマイルプラン
さくら歯科クリニック

[住　　所] 高槻市北園町13-28
[診療時間] 月火木金土:9時半～19時
水:9時半～18時
[休 診 日] 日曜・祝日休診
診療のご予約・お問い合わせ
TEL.072-686-2200
ホームページにて診療内容など詳細情報がご確認いただけます
https://www.smileplan-invisalign.com/

やまもと歯科クリニック
[住所] 茨木市西駅前町5-21
TEL.072-625-8222

オーク歯科クリニック
[住所] 茨木市舟木町5-12
TEL.072-637-1755

コープこうべだより

暮らし上手な皆さんにはおなじみのコープこうべ。魅力あふれるコープこうべの商品から、スタッフさんがオススメを厳選。思わず誰かに教えたくなるその理由に注目です。

コープミニ山田

吹田市山田東4-17-12-101
06-6875-6181
営/9時～22時　無休(1/1～3を除く)

マネージャー
向田 弓恵さん

一日の終わり がんばった自分へのご褒美に

私のイチオシ商品はコープクオリティシリーズのラムレーズンサンド。ラム酒も入った大人の焼菓子です。仕事も家事も終わった一日の終わりに、頑張った自分へのご褒美として一つ頂きます。ウィスキーやバーボンに合わせるのが私流、最高のリラックスタイムです。また野菜炒めに「味付けぽん酢」をかけて食べるのもおすすめで、「豚汁」か「たまごのおみそ汁」をつけると、お手軽に美味しい夜食が作れます。

※商品はすべて9月取材時の価格です。10月からの価格については各店舗にてご確認ください。

オススメ商品
レーズンを贅沢に使ったラムレーズンサンド
(5個/429円)
ラムレーズンを全体の約27%と贅沢に使用。しっとりとしたサブレとラム酒の香り、レーズンの果実味が楽しめる。

オススメ商品
味付けぽん酢
(300ml/181円)
野菜と鶏胸肉をごま油で炒め、生姜・鷹の爪はお好みで、最後にぽん酢で仕上げるレシピはビールとの相性抜群。

オススメ商品
豚汁
(5食入/321円)
信州みそを使用したまろやかでコクのある豚汁。5食入パックを何種類かストックし日替わりで楽しむのがおすすめ。

オススメ商品
ふんわりしたたまごのおみそ汁
(5食入り/397円)
国産鶏卵を使用したふんわりした卵の食感と、まろやかなお味噌の風味を味わえる。みつばがいいアクセントに。

大阪府内の店舗一覧

シティライフも設置中!!

〈豊 中〉
●コープ東豊中　豊中市東豊中町4-3-13
●コープ蛍池　豊中市蛍池中町3-2-1
●コープ桜塚　豊中市南桜塚2-1-10
●コープミニ桜の町　豊中市桜の町2-1-6
●コープミニ泉丘　豊中市東泉丘2-14-20
●コープミニ城山　豊中市城山町2-5-12
●コープミニ西緑丘　豊中市西緑丘1-1-38

〈箕面市〉
●コープ箕面　箕面市桜ヶ丘5-6-6
●コープ箕面中央　箕面市坊島1-1-15
●コープミニルミナス箕面　箕面市如意谷4-6-19

〈池田市〉
●コープミニ伏尾台　池田市伏尾台3-4-1
●コープミニ井口堂　池田市井口堂2-7-18
●コープミニ上池田　池田市上池田2-4-6-101

〈吹田市〉
●コープ吹田　吹田市五月が丘西1-1
●コープミニ山田　吹田市山田東4-17-12-101

〈茨木市〉
●コープ茨木藤の里　茨木市藤の里1-10-2
●コープ茨木白川　茨木市白川2-2-10

〈高槻市〉
●コープミニ氷室　高槻市氷室町4-2-5

〈豊能町〉
●コープ新光風台　豊能郡豊能町新光風台2-18-5

〈島本町〉
●コープ島本　三島郡島本町青葉1-2-10

コープこうべ くらしの情報センター
0120-44-3100(無料・年中無休)
火～金：8時半～19時半　土～月：8時半～18時
※12/31～1/3は8時半～18時

関西サイクルスポーツセンターで 休日を思いっきり楽しむ

河内長野市にある「関西サイクルスポーツセンター」は、楽しいアトラクションがいっぱいのファミリーで楽しめる自転車のテーマパーク。今回はシティライフのファミリーモデルが一日の楽しみ方を体験レポート。秋のおでかけの参考にしてみてね！

私たちが体験してきました

藤原さんファミリー

「今日は家族5人で遊びに来ました！初めて来たので、どんな遊具があるのかドキドキワクワク。とことん楽しむぞ！」

いろんなアトラクションが何回でも楽しめるね！

フリーパスを購入

アトラクションがたくさんあるので、一日遊ぶならフリーパスがだんぜんお得！入場料とセットでの購入もできるよ。
※3歳未満の子どもは無料ですが、乗れない乗り物もありますのでご注意ください。

サイクルリュージュ

ハンドル付きのソリで急勾配を駆け抜けるニュージーランド生まれのニュースポーツ！「スリル満点で子ども達よりもお父さんお母さんの方が大興奮！」

リッキー・リンリンの森の立体迷路

カラクリ仕掛けの立体迷路を体験。カラダを動かしながら頭も使って迷路を攻略！「なかなかゴールにたどり着けなくてあせりました」。
※フリーパスで初回1回目のみご利用OK！

変わり種自転車

街中では見られないおもしろ自転車がなんと800台も！「家族みんなで力を合わせて漕ぐ自転車もあってとっても楽しかったよ」。

ポッポサイクル

かわいらしい汽車型の自転車コースター。「ちょっとだけ怖かったけど楽しかったです」。

お昼はBBQテラスでお食事

園内にはBBQテラスやレストランあり。お弁当の持ち込みOKの休憩スポットも！

やっぱり自転車は楽しい！

サイクリングコース

大自然の中をゆったりと駆け抜ける全長3kmのサイクリングコース。「たくさんの自転車が置いてあるので、自分にぴったりの自転車が選べるよ」。

関西サイクルロハス

produced by ロハスフェスタ

入場無料 雨天決行

10/19(土)/20(日)/22(火祝) 各日 9:30-17:30

※荒天の際は、中止になります。※別途入場料等はかかりません。 ※イベント内容は予告なく変更する場合がございます。

「オシャレにかわいくエコを実践しよう！」とはじまったロハスフェスタがプロデュースする「関西サイクルロハス」を今年も開催いたします！
想いのこもった手づくり雑貨、グリーン、ワークショップなど、ココでしか出会えないモノ、コトがたくさんあります。ロハスな生活スタイルを、みんなで楽しみましょう。

ツリーイング体験会

木の上を楽しむ非日常の木登り空中散歩！

- ■日　程：10月6日(日)、14日(月祝)
- ■場　所：サイクルコースターホーム下特設会場
- ■対　象：5歳以上(中学生以下に限る)
- ■参加料：ひとり500円(フリーパスの場合は300円)
- ■募集人員：1サイクル5名
- ■申し込み：ツリーイング体験会当日、サイクルコースターホーム下特設会場にて受付。

※整理券配布　※定員になり次第受付終了

関西サイクルスポーツセンター

大阪府河内長野市天野町1304
営／平日10時～17時、土日祝9時半～17時半(季節により変動あり)
火曜定休(10/22は営業)

TEL.0721-54-3101
http://www.kcsc.or.jp/

アクセス
お車：外環状線(R170)で、滝畑方面へ 阪和道「岸和田和泉IC」より約20分
公共交通：南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」よりバスで約20分

期間限定
関西サイクルスポーツセンター 入場半額クーポン

有効期限 2019年10/2(水)～12/1(日)まで

- 1枚につき5名様まで有効
- 他割引との併用はできません
- シルバー(60歳以上)は割引対象外です
- 各アトラクション利用料は別途必要

利用人数		
おとな(中学生以上)	通常800円 → 400円	名様
こども(3歳～小学生)	通常500円 → 250円	名様

CLE

開催決定

- 第1幕　12月 6日(金)、7日(土)、8日(日)
- 第2幕　12月13日(金)、14日(土)、15日(日)
- 第3幕　12月20日(金)、21日(土)、22日(日)
- 第4幕　12月24日(火)、25日(水)、26日(木)、27日(金)、28日(土)、29日(日)

万博記念公園 お祭り広場(大阪府吹田市千里万博公園)
11:00 ～ 21:00(ラストオーダー20:30)
主催 ラーメンEXPO 2019実行委員会
シティライフ(事務局:株式会社シティライフNEW)

詳細は公式HPにて随時公開！

From CityLife

ライター・カメラマン・イラストレーター フリーランススタッフ募集

弊紙CityLifeで活躍してくれるフリーランスのスタッフを募集します。地元の魅力を伝えるための情報紙であなたの力を活かしてください。

[取材エリア] 神戸市(中央区・灘区・東灘区)　阪神間(西宮・芦屋) 大阪北摂エリア(高槻・茨木・摂津・吹田・豊中・箕面)
[応募資格] 高卒以上20歳～40歳位まで。募集職種の経験が3年以上ある方(編集・ディレクター経験のある方歓迎)
[募集職種] ライター・カメラマン・編集(ディレクター)・イラストレーター
[応募方法] 下記URLかQRコードよりエントリーください。
http://company.citylife-new.com/c238.html

こんな人を求めています
取材力、文章力はもちろんですが、企画立案、紙面構成を考えたり、ディレクションができる方を特に求めています。もちろん、グルメ、ヘアサロン、エステ、教育、子育て、住宅関係など、専門性の高いライティングができる方も大歓迎。まずは採用応募フォームからお申込みください。
※ご依頼の際は編集部より改めて連絡いたします。

不調の原因は生活の中にアリ！

プロが答える カラダの不調 Q&A

気になっているカラダの不調を専門家に尋ねてみたら、「なるほど」と自分では気づかなかったヒントに出会えるはず。改善策も一緒に教えてもらいました。

- QUESTION -

ガンコな腰の痛みが長年続いています
Sさん 60代 女性

- ANSWER -

腰だけではなく、全身のバランスを整えることが重要です

人間本来のパワーである免疫力を高めて、全身のバランスを良くすることが大切です。
中国整体 楽楽堂 李 占法 院長

院長 李 占法（リ センホウ）中国で何度もメディアに取り上げられたことがある、この道25年以上のベテラン。東洋医学の経路とツボ治療に精通し、日本で「柔道整復師」の国家資格も取得している実力派。

オープンから11周年を迎える楽楽堂 本場の中国整体で症状を改善

9月で開院11周年を迎える楽楽堂。本場中国仕込みの手技と日本の伝統的な柔道整復を駆使して、全身のツボ、経絡、筋を刺激し身体のバランスを調整してくれる。慢性的な症状や難病も諦めずに相談してみよう。

Menu
全身整体・足裏・ダイエット・吸玉・刮痧の各コース
● 40分…4,500円 ● 70分…7,000円
● 60分…6,000円 ● 90分…8,500円
※お得な回数券あり「楽楽堂整骨院」にて各種保険取扱

特典
「シティライフを見た」で
● 各コース（初回のみ）2,000円OFF！（10月末まで）

中国整体 楽楽堂〈らくらくどう〉
茨木市西駅前町5-36 高橋ビル6F
受／9時半～20時半
無休 予約優先
072-623-6789
http://raku-ibaraki.jp/
JR茨木 楽楽堂 で検索
詳しくはコチラ

体調不良や病気の改善は生活習慣の見直しから

高槻薬店は大阪で唯一「あなたの町の国際中医師」に掲載された藤本先生。

茨木薬店は女性の漢方アドバイザー戸田先生が優しく親身に相談にのってくれる。

体調不良や病気（高血圧、糖尿病、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞、癌など）は食事、運動、喫煙、飲酒、ストレス等の生活習慣が関与しているといわれている。「近年、死亡率1位の癌も自己免疫システムが正常に作用すると癌化した細胞を自然消滅させます。一人ひとりの体質と症状に合った漢方で自然治癒力を整えることが病気の発生や再発予防に繋がります」と藤本先生。諦めないで一度相談してみては。

漢方瑞雲 高槻薬店
高槻市芥川町1-11-1（JR高槻徒歩3分）
水曜・講習会日休 相談／10時～18時
072-686-0090

国際漢方 茨木薬店
茨木市真砂1-11-35（平和堂1F）
無休 相談／10時～18時
072-638-9939

※各店、予約制の為相談前に一度連絡を

「翌日の体の軽さが違う」と南先生の施術は口コミで拡大中。

- QUESTION -

起床時や立ち上がり時に腰に違和感があります。何が原因なのでしょうか。
50代 主婦

- ANSWER -

寝具が合っていない、寝返りが少ないなど原因となることはいくつもあります。

その中でも一番原因となるのは身体のクセです。日常生活で体についているクセにより、姿勢や体の動かし方が悪くなりその負担が腰に溜まるので違和感が生まれます。

筋肉整体 紅葉堂
南 先生

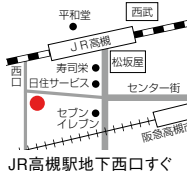
腰や足のしびれ、痛みを根本的に 筋肉と腰痛の専門院へ

腰痛に悩んでいろいろ試しているのに、なかなか改善しない。数か所の院に通ったが良くならない。そんな人たちが最後の頼みとやってくるのが紅葉堂。同院は痛みのある箇所だけではなく、老化と疲労で縮んで固まった全身の筋肉を緩めて元の状態に戻す整体術。ぎっくり腰で運ばれてきた人でも1回の施術で歩いて帰れるまでになると遠方から駆け付けることも。「翌日の身体の状態が今までと違う」と口コミがどんどん広がっている。完治が難しいとされる60代、70代からの痛みを出さないためにも、40代、50代で違和感を感じている人は早めに身体を整えよう。

特典
「シティライフを見た」で
● 初診料……………3,000円→無料
● 施術（45～90分）…一律6,000円
（10月末まで）

【得意とする症状】
ぎっくり腰、関節痛、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、座骨神経痛、痔など

腰痛専門施術 筋肉整体 紅葉堂〈モミジドウ〉
高槻市上田辺町7-17
東ア第2ビル1階
営／9時～20時 月曜定休
050-7131-3306

JR高槻駅地下西口すぐ

- QUESTION -

膝や股関節、背骨の関節の変形。どうやって改善するの？
50代 主婦

- ANSWER -

人が持つ「自己修復力」を活かした治療を行います。

膝や股関節、背骨は体重の負担を受けやすく、日常の身体の癖で関節に異常な動きや力がかかり続け変形していきます。当院ではその原因を見つけ、関節の正常な動きと位置を回復させて変形を改善していきます。

いこい治療院 山田先生

丁寧なカウンセリングで原因を見逃さない。

「変形性」膝・股関節症 背骨の側弯症にお悩みの方へ

「関節の変形は治療できることが実証されました」と山田先生。やみくもな治療ではなく、「関節の正しい動きや姿勢」を重視した治療が再生・治療のカギなんだという。「治療がつらくても、変形を絶対に良くして自分の脚で歩みたい」そんな思いの方は相談してみては。

Menu
変形性の膝・股関節症専門治療
● 初めての方 …………6,000円
● 2回目以降の方 ……3,000円

いこい治療院
高槻市上田辺町2-12
VIVID BLDⅡ（ヴィヴィッドビルドツー）
JR高槻駅西出口徒歩20秒
受／9時～19時 完全予約制 日曜午後・祝日休診
072-685-5414
http://takatsuki-ikoi-chiryouin.jimdo.com/

編集後記

9月9日に千葉県を襲った台風15号は、日を追うごとに被害の大きさがわかり、17日の時点で住宅被害は2万戸、停電は67,000戸にまで及んでいます。千葉市長が訴えた「自粛は遠慮して」は、取材した東日本大震災の被災者の言葉を思い出しました。前向きかなたちで協力できることがないか考え、取り組んでいきたいと思います。（コサオ）

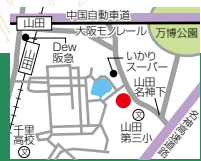
10月号でエステサロンの取材をさせていただくことがありました。最近は老若男女が気軽にセルフで使えるマシンが増えているようで、男性もこれまで以上に美を意識しないといけない時代が来るのかもと感じました。僕も髭を剃り忘れないところから意識していこうと思います。（たろう）

最近、友人が出産ラッシュでで赤ちゃんの写真をメールでもらっては癒される日々。高槻に住む友人と先日ランチした際、子連れでもOKのランチや遊び場がすぐにパパっと出てきた時は、この仕事をしていて良かったと思いました。子育てママさん、ぜひシティライフをご活用ください！（もち）

「CityLifeNEWS」のインタビュー（P.37参照）で演出家・俳優のオクイシュージさんを取材。地元話や映画の製作秘話だけでなく、見に行ったお芝居の話もさせてもらい、感激！大阪では9/20公開となる映画「王様になれ」、ぜひスクリーンでご覧ください！（きの）

City Life

淡路島会場

LOHAS FESTA

みんなの小さなエコを大きなコエに

ロハスフェスタ® 淡路島

2019 10/12 sat 13 sun 14 mon

9:30〜17:00（入場証販売は16:30まで）

ペット同伴OK! ※リードでつないでね

ワンちゃんフォトコンテストも開催します

総出展店舗数 200以上

雨天決行 ※荒天中止

海を望む会場でゆったりロハスな時間を

海がキレイな明石海峡公園で開催するロハスフェスタ淡路島。会場には手作り雑貨を中心に、グリーン、アンティーク、アクセサリー、健康的なグルメなど
ロハスなアイテムがいっぱいです。淡路島でハワイ気分を満喫できる楽しいブースや、
世界のいろんな問題の解決を目指す「SDGs」コーナーも必見。
美しい島で始まる4回目のロハスフェスタ淡路島で、笑顔あふれる時間を一緒に過ごしましょう。

1 ENISHI
出展日：全日
70年代、80年代のヴィンテージボタンで制作したアクセサリー

2 日和佐燻製工房
出展日：全日
徳島県産魚介と半熟卵、チーズなどの本格スモーク（保存料、化学調味料などは不使用）

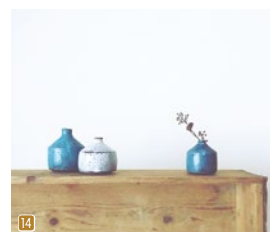
3 tukuru Woodwork Fujimoto
出展日：全日
小さなガレージ工房で1脚1脚ハンドメイドのスツール

4 AMMY
出展日：全日
素材の水分のみで作り上げたカレー

5 ヘルシーベスト農園
出展日：全日
10度の釜で丹精に2週間熟成し、アミノ酸ポリフェノールが数倍になった黒にんにくなど

6 ブラウニー母さん
出展日：10月12日・14日
素材や製法にこだわり、健康と安全を第一に考えたブラウニー

7 はぶくしゅSHOP
出展日：全日
美しい海を自分なりに表現した貝とインスピレーションアート作品

8 KanaHa
出展日：10月14日
1つ1つを丁寧に作った、優しい色合いのオリジナル木工作品

9 tsumuguhwt
出展日：全日
国内外問わず集めた布を使って制作した、鞄や洋服

10 KAZU&kookaburra
出展日：10月12日・13日
個性あふれるオリジナル木工と、ガラスなど多素材を使ったオリジナルアクセサリー／木工とガラスのコラボ作品

11 mirage
出展日：10月14日
秋冬におすすめのファーやベロアなど冬素材を使用したアクセサリー

12 アロイ食堂
出展日：全日
自家農園で育てたハーブを使用した、日本人シェフが作る繊細な味付けのタイ料理

13 古道具ライムミックス
出展日：10月14日
フランスやイギリスの蚤の市で仕入れたアンティークピンバッジなど

14 コイケヨシコ
出展日：全日
簡素だけど使うとあたたかなぬくもりを感じる、日々の暮らしに寄り添う器

15 紀古里
出展日：全日
熊野古道の和の植物を中心に、流木盆栽、流木テラリュウム、ハンギング、自家製ドライフラワーのスワッグ、リースグッズ

16 haco+せせり工房+mashum
出展日：10月14日
流木を使用したスワッグや古材を使ったアレンジ作品

親子で楽しめる企画・ブースが盛りだくさん！

淡路島でハワイが満喫できる AWAHAWAエリアが登場！

ハワイ雑貨、ハワイアンフード、淡路島産の野菜や島のおいしいものなどが並びます。ALOHAスピリットとLOHASを感じていただき、ハワイが好きな方に喜んでいただくゾーンを展開します。ステージでは毎日フラのショーも開催します！

AWAHAWA

AWAJISHIMA&HAWAII（AWAHAWA）とは

豊かな自然、広大で優しい海、伝統文化や神話の継承、地元食材へのこだわりなど、日本の淡路島はハワイにとってもよく似ています。そのふたつの島の未来に貢献することを目標とし、淡路島とハワイの架け橋となることを目的としています。

北摂・西宮 発着 ロハスフェスタ直行！日帰りバスツアー

大人1名からでもお気軽に！ ※要予約

人気の観光地「パルシェ香りの館」と「淡路ハイウェイオアシス」にも行ける特別ツアー！各コース毎に最寄りの駅まで送り迎えしてくれるので、マイカー移動の気疲れもなし！

あそびばす

10/12(土) 北摂コース（JR高槻・JR茨木・千里中央駅）		10/13(日)・14(月・祝) 西宮コース（阪急西宮北口・阪神西宮・JR芦屋）	
大人	6,490円	大人	5,990円
小人(3歳〜小学生)	5,490円	小人(3歳〜小学生)	4,990円
乳幼児(0歳〜2歳)	1,490円	乳幼児(0歳〜2歳)	990円

公園入園料・ロハス入場料・1ドリンクチケット(300円まで)・オリジナルトートバック引換券付き **計1,750円相当がお得** ※乳幼児を除く

各コース毎の集合時間や工程等の詳細、予約はコチラ！➡ もしくはロハスフェスタ淡路島のHPにて！
※最少催行人員各日30名

主催：リグロース（あそびばす）

くまモン ロハスフェスタ淡路島に登場！

開催日 10/13(日)
場　所 ロハスステージ
時　間 11:30〜 登場予定です！

©2010 熊本県くまモン 協力 熊本県大阪事務所

AWAJIプラチナ農業女子による「とりたて 島の野菜市」

自然豊かな淡路島南あわじ市で、おしゃれでかわいくてカッコイイ子育て中のママFarmerたちが作る、新鮮な野菜たちが並びます。国生みの島、淡路島と大自然を次の世代にもつなげられるように、「自分らしい農業」「農業って楽しい」とPR活動を行っています。その他、「NPO淡路島の自然環境を守る会」笹田氏による有機農業の野菜も販売します。
（洲本市 五色オーガニックファーマーグループ）

みんなで美味しく食べよう 子ども食堂

開催日 10/13(日)
時　間 10:15〜整理券配布
11:00〜提供開始
※先着100名、小学生が対象

参加無料

ロハスフェスタ万博会場で大好評の「こども食堂」が淡路島会場でもOPENします！ぜひ、お立ち寄りください。

テント布（ターポリン）でつくろう！ 世界にひとつだけのマイバック

開催日 全日
参加費 500円〜1,000円
大きさによって異なります。

ロハスフェスタなどのイベントで使用した看板用テント布でマイバックをつくります。環境にやさしいリユース素材で、世界にひとつだけのマイバックをつくりましょう！

化石・水晶発掘体験ブースが、淡路島会場に初登場！

開催日 全日
参加費あり

本物のアンモナイトや三葉虫の化石、きらきらの水晶を発掘することが出来ます。あなたもこれで考古学者(!?)に。また世界中から集まった本物の化石や、宝石なども購入する事ができます。

お金ではなく想いのやりとり xChange

開催日 全日

モノが循環する豊かな社会づくりを目指した、服の物々交換会です。自分ではもう着ない服を持ち寄り、思い出を「エピソードタグ」に書いて並べます。エピソードタグを読みながら、気に入ったモノがあったら、ワードローブに仲間入り。エコにおしゃれを楽しみましょう！

ロハスフェスタの取り組み

「誰ひとり取り残さない」ために、みんなができること。

SDGsが達成された社会を目指すためにロハスフェスタでは様々な取り組みを行っています。

【ロハッチ®】ロハスフェスタの公式キャラクターのみつばちの男の子

SDGsって？（エスディージーズ）

Sustainable Development Goals ＝ 持続可能な開発目標

「SDGs」は2015年に国連サミットで決められた目標で、2030年までに世界のすべての人々が豊かに幸せになるために、そしてずっと地球に暮らしていくために、私たちが目指すべきことが「17のゴール」として書かれています。地球はひとつしかありません。その地球には、課題が山積みです。地球のことは、地球に住むすべての人が、一緒に考えて、今すぐ課題に取り組んでいかなければ解決しません。小さい行動だって、集まったら大きな力。SDGsのゴールに向けて自分たちにできることからはじめていきましょう。

持続可能って？ 今、自分のまわりのことだけではなく、未来のみんなや地球も今みたいに暮らせるということ。

開発って？ 十分に食べられなかったり、学校に行けなかったり、病気でも病院に行けなかったり、住んでいるところがとても危険だったり、暴力をふるわれたり、自由に意見が言えなかったりすることをなくして、みんなが安心して、自分の能力を十分に発揮しながら満足して暮らせるようにすること。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

1 貧困をなくそう　2 飢餓をゼロに　3 すべての人に健康と福祉を　4 質の高い教育をみんなに　5 ジェンダー平等を実現しよう　6 安全な水とトイレを世界中に　7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに　8 働きがいも経済成長も　9 産業と技術革新の基盤をつくろう　10 人や国の不平等をなくそう　11 住み続けられるまちづくりを　12 つくる責任 つかう責任　13 気候変動に具体的な対策を　14 海の豊かさを守ろう　15 陸の豊かさも守ろう　16 平和と公正をすべての人に　17 パートナーシップで目標を達成しよう

資源回収の取り組み ご自宅にある資源をお持ちください。

ロハスフェスタでは、資源を回収しています。使用済みの天ぷら油は発電機に使えるバイオディーゼル燃料になります。牛乳パックもトイレットペーパーとして会場で使っています。紙袋はマイバックを忘れた方に配り、レジ袋の削減に役立たせています。

☑牛乳パック　☑古本
☑ダウン　☑紙袋
☑使用済み天ぷら油

SDGsに関するロハスフェスタの取り組み

ゴミ減量の取り組み

マイ食器・カトラリー・マイボトル・マイバックをお持ちください。

お皿やお箸、水筒は繰り返し洗って使えるのでゴミの量がグンと減ります。ご自宅から、お気に入りのものを持ってきて、ロハスグルメをお楽しみください。会場内の洗い場スペースで洗えます。

レジ袋&ストローについて

使い捨てビニール製レジ袋やプラスチック製ストローは、環境への影響を配慮して、会場での使用を差し控えております。マイバック・マイストローをご持参いただき、ロハスフェスタをお楽しみください。

マイ食器・マイボトルを忘れた人は…

リユース食器をご購入頂く必要があります。(1つ100円)ごみの出ないイベントに向け、ご協力をお願いします。なお「レンタル食器」は終了となります。

▼ リユース食器は1つ100円

環境にやさしいカトラリーを各10円で販売しています！▲

開催日 10/12(土)・13(日)・14(月・祝) 9:30〜17:00 ※入場証販売は16:30まで ※イベント内容は予告なく変更になる場合がございます。

場　所 淡路島国営明石海峡公園 芝生広場 [兵庫県淡路市]

会　費（入場証） 500円[小学生以下無料] 雨天決行 ※荒天により中止になる場合があります。

※別途公園入園料（大人450円・65歳以上210円・中学生以下無料）が必要 ※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料
※会費（入場証）と公園入園料のお得なセット券 大人800円・65歳以上700円（当日、ゲートにて販売）

公園入園料を含むお得な前売券はローソン・ミニストップ店頭Loppi、ローチケHP等で発売中。 Lコード:52995 https://l-tike.com/
（前売料金：大人700円・65歳以上600円・中学生450円）※前売券販売期間は、店頭以外の受付は10/11(金)22時まで、店頭での直接販売は10/11(金)23時59分まで。

【神戸方面より】新神戸・三ノ宮よりバスで約60分、高速舞子バス停より約15分「淡路夢舞台前」または「聖隷淡路病院前」下車

COOL CHOICE smart move 公共交通機関をご利用ください

開催中は駐車場が満車となり、周辺道路が大変混雑するとともに駐車場の入出庫に数時間かかる場合があります。

主催：ロハスフェスタ実行委員会　共催：公益財団法人兵庫県園芸・公園協会　後援：環境省／兵庫県／淡路市／洲本市／南あわじ市／一般社団法人淡路島観光協会／淡路市商工会／国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構（JAXA）／公益社団法人ゴルフ緑化促進会／一般社団法人日本ホビー協会／神戸新聞社　協力：AWAJISHIMA&HAWAII／郡上割り箸／熊本県大阪事務所／Green Down Project／月刊ぷらっと／パソナふるさとインキュベーション／兵庫県立淡路景観園芸学校／ベネフィット・ワン／リグロース（あそびばす）　問合せ：ロハスフェスタ事務局（シティライフNEW内）　〒566-0001　大阪府摂津市千里丘1-13-23　Tel.06-6338-0641　Fax.06-6368-3505　http://event.lohasfesta.jp　フェスタ開催中の会場の様子や様々な情報の発信をこのWEBやSNSでどんどん更新していきます！会場を回りながら要チェック！

https://www.facebook.com/LOHASFESTA
https://twitter.com/LOHAS_FESTA
LOHAS_FESTA
ロハスフェスタ
公式web QRコード

◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒はご遠慮ください。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ペグなどの使用をご遠慮いただいております。

意外と知らない歯の健康知識

インプラント治療は基本が大事

インプラント治療といっても方法は医院によってさまざま。ただ、守るべきものは「基本」だと言います。今回は約30年にわたりインプラント治療を行ってきた赤木院長にお話をお伺いしました。

この先生に聞きました!

赤木歯科　赤木 誉院長
歯学博士。1984年赤木歯科開設。33年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

歯を失った時の治療の選択肢

以前、有名な女優さんがホテル滞在中に、入れ歯をなくして大騒ぎになってことがあったそうです。「ダイヤより大切な入れ歯をトイレに流してしまった」と。歯の大切さがわかる出来事ですね。歯を失ってしまうと、この女優さんのように入れ歯にするか、ブリッジ、インプラントといった選択肢があります。インプラントは人工の歯根を埋入し、歯を補う治療法です。自分の歯のように噛め、見た目も自然なことから近年ではインプラントを選択する方が増えてきました。ただ、治療方法によってはトラブルが出てくる可能性もあります。インプラント治療は基本を守ることがとても大事です。

インプラント治療三種の神器

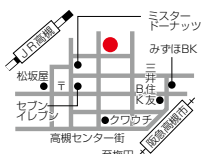
インプラント治療で必要な三種の神器として、「マイクロスコープ」「インプラントブラシ」「レーザー（CO2）」があります。インプラント手術の基本は、手術部位を目で確認することです。「マイクロスコープ」を使って、ネジ穴の中までキレイになったか確認したり、肉眼では見えない箇所のチェックします。録画機能もありますので、術後に患者さんにビデオで手術の様子を確認していただいています。「インプラントブラシ」は、インプラント本体のネジ穴の中をキレイにするために使います。当院ではブラシの必要性を感じ、2011年にオリジナルブラシを開発しました（世界特許取得）。感染の原因となる内部の血液などをきれいに除去できます。この清潔な状態を作ってから人工歯を取り付けます。次に「レーザー（CO2）」は、インプラント歯周粘膜からの手術時の止血のためや、インプラントの中にいる菌を殺菌する際に使用します。100％完璧な処置はありませんが、少なくともこれら三種の神器を使った処置をしないと感染のリスクは回避できません。これらは基本中の基本の治療方法ですが、この基本を忘れてしまったインプラント治療はありえません。

マイクロスコープ

オリジナルブラシで清掃する様子

このような血が出ない清潔な状態を作れることがリスク回避につながる

基本に則るこれが一番大事

基本を知らずにインプラント治療をしてほしくないと思います。食事のための咀嚼は人間に必要なことです。そのためにインプラントは有効な治療方法です。基本を知らずに手術して、結果的に感染などのトラブルを引き起こしてしまうことはとても悲しいことです。基本に則った歯科治療をすることは歯科医師の義務と言えるでしょう。次回は成功するインプラント治療についてお話します。

かみ合わせ

かみ合わせが原因で認知症に？脳の老化へとつながる実は怖い事象

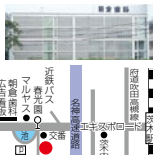
北村　幹夫院長
日本咬合学会 専門医・指導医、日本咬合学会副会長

人は一番上に頭をのせて二本足で生活をしていますので、頭からぶら下がる顎がずれてかみ合わせが悪くなると全身のバランスが崩れ、体のさまざまな部分に影響が出てしまいます。顎がずれると顎関節がずれ（顎関節症）、さらに頸椎をはじめとする背骨全体にずれが生まれ、それを防ぐために全身の筋肉に無駄な力が加わることで、肩こりや腰痛、疲労感などの原因となります。さらに筋肉が硬く凝った影響で血管が圧迫され、血液循環が悪くなり、全身の不調にもつながります。特に首は血管の通り道になりますので、血流が阻害されると脳が血液不足になり、脳の老化や認知症の原因にも関係します。気になる方はセミナーにお越しください。

噛み合わせ
プレスケール

食べ物が「噛めない」「噛める」は噛む力です
～デンタルプレスケールで噛み合わせの診断を～

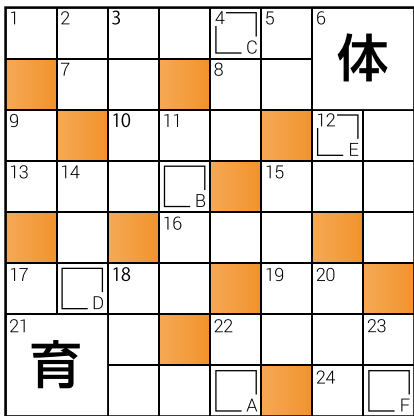
朝倉 勉　院長
歯学博士
日本糖尿病協会歯科医師登録医
大阪大学歯学部歯科医師臨床研修指導医

50歳を過ぎると50％以上は口腔機能が低下します。咀嚼機能の維持の為に、咀嚼能力を検査し評価できます。食べ物を「噛める・噛めない」は咬合力があるか否かです。咬合力は咀嚼筋と歯、歯根膜と噛み合わせが大切です。デンタル・プレスケールは、3秒噛みしめるだけで咬合力とバランスを測定できます。下顎のズレは顎関節の痛み、頭痛、肩こり、目の痛み、耳鳴りなどの症状を引き起こします。噛み合わせの治療は症状に合わせたマウスピースを作成し、下顎位の歪みを調整して補綴物を作製します。治療を始める前に噛み合わせの診断をお薦めします。詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

CROSS WORD

応募方法／はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年令・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。（毎月20日〆切）

応募先／FAX：06-6368-3505
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23
シティライフ「クロスワード」係

●9月号の答え ボウサイノヒ

漢字入りノーマルクロス

誰もが楽しめるノーマルクロス。解答欄にある漢字は、問題を解くときのヒントになるでしょう。マスをかなで全部埋めて、二重枠の文字をアルファベット順に並べてできる言葉は何でしょうか。（作・あさみ順子）

タテのキー

2 アポロ計画が目指した天体
3 警察官が乗っている
4 土と砂。○○○崩れ
5 バフン、エゾバフン、ムラサキなど
6 胴体に関わる筋肉を鍛える○○○○トレーニング
6 柔道の技の一つ
9 ○○の因果が子に報う
11 赤でもみんなで渡れば怖くない、とビートたけし
14 国民の三大義務の一つ
15 江戸時代の「小学校」
17 働く親が子を預ける○○○園
18 現在は小池百合子氏
20 栃木県にある焼き物の町
22 ⇔凸
23 自分のきょうだいの息子

ヨコのキー

1 複数人が身も心も一つになって行動
7 1000倍。○○リットル、○○グラム
8 もう立ち直れない。もとは相撲用語
10 御者が運転する乗り物
12 面食いはこれの善しあしで人を選ぶ
13 ジュ～～ッとつけるマーク
15 キャンプ場で張るもの
16 東宝映画に登場する架空の大怪獣
17 山梨の郷土料理
19 三味線やバイオリンの弦を支えるもの
21 氏より…
21 カンガルーの赤ちゃんはこの中で育つ
22 日本海流は黒潮、千島海流は
24 思案の外で、くせ者で、上下の差別がない

【解答】

A	B	C	D	E	F

EXPOCITY press 10

2019 OCTOBER Vol.39
エキスポシティプレス

秋のオシャレはこれでキマリ！ 海外でも注目の集まる「ハイブリッドファッション」

「ハイブリッドファッション」とは、スポーツやアウトドアなどのアイテムをシーンを問わず着られ、さらに機能性も重視したファッションのこと。動きやすくてこの上なく快適なのに、しっかりおしゃれ上級者に見えるのが魅力です。昨今ではその着こなしを楽しむとともに、ヨガやキャンプなどをはじめ、スポーツやアウトドアをライフスタイルに取り入れた「ハイブリッド」な暮らしを楽しむ人が急増中です。そこでららぽーとの各施設では、10月4日(金)～11月10日(日)の期間、「ファッションも、スポーツも、アウトドアもハイブリッドに」をコンセプトに、ハイブリッドファッションフェスを開催！ファッションの特集やスポーツ・アウトドアをテーマにしたイベント＆フェアの実施や、人気インフルエンサーがハイブリッドファッションの着こなしをご紹介するスペシャルコンテンツも必見です。

スポーツの秋、アウトドアの秋、そしておしゃれの秋を「ハイブリッド」で楽しみましょう！

ハイブリッドファッションフェスの詳細はコチラ

機能性に富んだ高見えハイブリッドファッション

ハイブリッドファッションの魅力は、機能性を重視したアイテムや、スポーツ・アウトドアのアイテムを旬のおしゃれに手軽に取り入れて楽しめるところ。秋は運動会やラグビーW杯、アウトドアなどのレジャーイベントが盛りだくさん！ファッションも、スポーツも、アウトドアもハイブリッドにキメよう！

中綿ベストパック(16,000円+税)
ベスト＆ウィンドブレーカーが一体化したアイテム。ベストの最下部分にウィンドブレーカーが内蔵されており、小雨や肌寒いときに取り出せる便利な1枚。

マイクロタイツ(8,900円+税)
ソフトタッチの素材を使用したタイツは、スポーツ時はもちろん普段着としてもストレスフリー。サイドのラインで脚長効果も！

裏起毛ロングスカート(8,900円+税)
スエット素材もスカートならスポーツMIXが苦手な人にも取り入れやすくておすすめ。裏起毛で暖かく、秋～冬まで大活躍間違いナシ！

NERGY〈ナージー〉
ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4860-6563

パーカーのサイドパネルとパンツ股下のガセットにストレッチ素材をはめ込み、運動性もサポート。

M VRCTジャケット(13,000円+税)※サイズ展開S～2XO、M VRCTパンツ(9,990円+税)※サイズ展開S～2XO、ultraboost 19 ウルトラブースト G54008(22,000円+税)※サイズ展開25～30cm
ジャケットは、ボディにストレッチ性の高いウーブン素材、袖にはダブルニット素材を配し、動きやすさに考慮したボンバージャケット。両開きジッパーが幅広い着こなしを可能にしてくれる。胸のAのロゴはベルクロ仕様で、面ファスナーにて個人のワッペンの取り付けも可能。パンツは若干スリムに設計されたテーパードパンツ。シューズはUltraboostをゼロから見直し、再設計したニューモデル。バネのような反発力を持ち、比類なき快適さをもたらす、高性能なニュートラルランニングシューズ。

アディダス ブランドコア ストア
ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4864-8390

ワンシリーズ ハイブリッドスウェット フルジップパーカー M(8,490円+税)※サイズ展開S～2XO、ワンシリーズ ハイブリッドスウェット パンツ M(7,490円+税)※サイズ展開S～2XO、ソールフューリー (6,900円+税)※サイズ展開22.5～30cm
吸汗速乾性のあるフレンチテリーをベースにした、ハイブリッドスウェットのフルジップパーカーとパンツ。パーカーはフロントボディと袖に、パンツはバックにデジタルカモ柄のタフタ素材を重ね、防風性と防雨性も兼ね備える。シューズはリーボックの1990年代のエッセンスを取り入れたスタイルにフォーカス。ソールにはスプリットツーリングを現代のデザインに落とし込み、機能性を兼ね備える。軽量性、クッション性、通気性に優れた素材を最新の構造とデザインで組み合わせることで、今までのシューズの概念を覆すかのよう。

リーボック フィットハブ
ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4864-8377

**RWC2019 ジャパンレプリカホームジャージ VWR39000(10,800円+税)
※男女兼用サイズS～3L、
その他ジュニアサイズも展開あり
ジャパンスカーフ VCC09323 65(3,600円+税)、
ジャパンキャップ VCC09313 19(3,200円+税)**
ラグビーW杯の観戦にかかせない、ラグビー日本代表の公式グッズが勢揃い！レプリカユニフォームやTシャツをはじめ、タオルマフラーやキャップ、キーホルダーなど小物類も充実。

スーパースポーツゼビオ/ヴィクトリアゴルフ
ららぽーとEXPOCITY 2F ✆06-4864-8360

**EXPOCITY 空の広場で開催の「ラグビーワールドカップ2019™パブリックビューイング」や「EXPOCITY BEER GARDEN」に合わせ、9/29(日)まで、EXPOCITY 空の広場会場内でも特別販売(現金支払のみ)を実施！
各日12:00～ビアガーデン終了まで。
みんなで盛り上がろう！**

詳しくはwebをチェック！

NERGY ヨガイベント
スポーツの秋 ～みんなで心と身体を一つに繋ぐ輪～

スポーツの秋、親子、友達、カップル、などなどみんなで一つの輪になれるような繋がり(サンスクリットでヨガ)を感じられるようなレッスンをしたいと思います。性別年齢関係なく楽しく、笑いとヨガで繋ぐ輪を作るセッション。初心者の方、経験者の方いろんな方のレベルに合わせられるようにポーズは段階を踏んでいきますので安心してご参加頂けます。

日時 10/6(日) 10:30～10:55 受付
11:00～12:00 ヨガレッスン
12:00～ クレンズアイス配布
場所 受付・ヨガレッスン：EXPOCITY 空の広場
クレンズアイス配布：ららぽーとEXPOCITY 2F NERGY内カフェスペース
定員 60名 ※女性・男性・子どもすべて参加可能 ※10歳未満のお子様はチケットなしで参加可能
参加費 1,000円 (アイスプレゼントはチケットをご購入いただいた方のみ)

インストラクター 池田莉子さん

ミズノ サッカーチャレンジ

激ムズキックターゲットに挑め！お1人様3球まで。1球でも入った方には記念品オリジナルシューズ袋をプレゼント！

日時 10/22(火・祝)10:00～17:00
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
参加条件 《激ムズチャレンジ》9歳以上の方
《ちょいムズチャレンジ》4歳～8歳のお子さま
特典 《ちょいムズチャレンジ》に参加いただきかつキッズクラブ会員様にノベルティをプレゼント！
※先着100名様 ※キッズクラブ新規入会も可

ハロウィンの楽しいイベントが盛りだくさん！

ららぽーとハロウィン

Lalaport HALLOWEEN 9/21(土)▶10/31(木)

お絵かきジャック・オー・ランタン展示

みんなで色を塗って完成させたジャック・オー・ランタンを、期間中フォトスポットとして展示します。SNS映え間違いなしのスポットです。

展示期間 10/31(木)まで
場所 OSAKA ENGLISH VILLAGE前

※写真はイメージです

仮装赤ちゃん ハイハイ＆カタカタレース

LaLaport EXPOCITY × アカチャンホンポ

事前応募 ※当日受付なし

ハロウィンの仮装をした元気いっぱいの赤ちゃんたちによるハイハイ＆カタカタレース！一生懸命に頑張る赤ちゃんたちの姿は会場をほのぼのした雰囲気にしてくれます。

応募期間 10/7(月)～　※定員に達し次第受付終了
募集人数 〈ハイハイレース〉50名様
〈カタカタレース〉各回60名様(合計180名様)
参加条件 〈ハイハイレース〉アカチャンホンポ会員の方で、開催当日、生後12ヵ月ぐらいまでの未歩行の赤ちゃん
〈カタカタレース〉アカチャンホンポ会員の方で、開催当日、ヨチヨチ歩きをする1歳8ヵ月までの赤ちゃん
参加方法 アカチャンホンポHPにて先着順で受付 https://www.akachan.jp/store/0105/

実施日時 10/21(月)〈ハイハイレース〉15:30～〈カタカタレース〉①11:00～ ②14:00～ ③17:00～
※各回開始30分前より受付　※受付時にアカチャンホンポポイントカードをご提示ください
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
特典 ①アカチャンホンポより賞品引換券をプレゼント！　②写真＋表彰状をプレゼント！
③各レース1位の赤ちゃんに金メダルをプレゼント！

ハロウィンダンボールパーク

キッズクラブ　当日受付

ダンボールでできた海賊船や遊具などがいっぱい！
自由に思いっきりダンボールパーク内で遊ぼう！

日時 10/26(土)・27(日)10:00～16:30
※10:00より受付開始　※最終受付は16:15
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
対象 0～12歳(小学生まで)※要保護者同伴
参加費 一般300円(税込)
キッズクラブ会員様参加無料
※キッズクラブ会員様は受付時にキッズクラブアプリ会員証をご提示ください。

ハロウィン仮装パレード

キッズクラブ　当日受付

ハロウィンの仮装をして館内をパレードしよう！ハロウィンの仮装をした子どもたちによる、元気でかわいいパレードを開催。パレードのポイント地点で「トリック オア トリート」と言うと、お菓子をもらえるよ！

日時 10/27(日)　①11:00～ ②13:30～ ③16:00～
※10:30よりすべての回の受付開始
※先着順で希望回の整理券を配布
※定員に達し次第受付終了
場所 ららぽーとEXPOCITY 1F 光の広場
定員 各回先着60名(合計180名)
対象 3～12歳(小学生まで)※要保護者同伴
参加費 参加無料
参加条件 お子さまは事前に仮装したうえで、ご参加ください
特典 対象店舗より、お菓子をプレゼント！さらにゴール地点でキッズクラブアプリ会員証のご提示でお菓子つかみに参加いただけます。

クレアーズ ハロウィンポップアップストア

claire's

米国で誕生し、世界に3,000店舗を有する世界最大のカジュアルアクセサリーチェーン「クレアーズ」。ハロウィンの仮装で使えるアクセサリーや衣装などのグッズを販売。ハロウィンを盛り上げるアクセサリーを身に着けて、まわりに差をつけちゃおう！

日時 10/11(金)～31(木)
平日 10:00～18:30、土日祝 10:00～20:00
場所 ららぽーとEXPOCITY 3F INGNI前
※10/26(土)・27(日)のみ
ららぽーとEXPOCITY1F 光の広場

HALLOWEEN EVENT

OSAKA ENGLISH VILLAGE

ハロウィンの季節がやってきました！今年のHALLOWEEN　EVENTは10種類ものレッスンがハロウィン仕様に大変身！どんなレッスンがあるのか、お楽しみに！またHALLOWEEN EVENT期間中の週末と10/31(木)は"トリック オア トリート"も開催！OEV館内をまわって、お菓子をゲット！ハロウィン気分を味わおう！

期間 10/19(土)～31(木)　**場所** OSAKA ENGLISH VILLAGE

パンプキンエンリッチメント

NIFREL

ハロウィンにちなみ、パンプキンを用いて生きものたちの行動のバリエーションを増やす取組みとして開催します。カピバラやワオキツネザルなどに、大きなパンプキンをおもちゃ代わりに与え、上に乗って遊んだり、噛んだり引っかいたりして生きものたちが楽しむ様子を、お客様にご覧いただきます。また、コツメカワウソやマダコにもカボチャの形をしたパンプキンポットを設置。お気に入りの棲みかにしてくれるのでしょうか。

※生きものの状況により展示を変更・中止することがあります。

期間 10/25(金)～31(木)　**場所** ニフレル内

ららぽーとハロウィングルメ

ジャック・オー・ランタンやオバケなどをモチーフにした、こわくてかわいいハロウィン限定メニューが登場！ 見た目にワクワク、おいしさにドキドキ！
みんなで食べれば、楽しさはモンスター級！！

ハロウィン お菓子詰め合わせ (各100円+税)
※なくなり次第終了

お子様にプレゼントするのにぴったりな詰め合わせ。ハロウィンパーティーにぜひ!

静屋〈しずや〉
ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート　☎06-4864-2164

ペコちゃんの ハロウィンバケツ (600円+税)

人気のカントリーマアムをはじめ、不二家のお菓子を詰め合わせたハロウィン限定セットです。

カントリーマアム FACTORY
〈カントリーマアムファクトリー〉
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4864-2522

ハロウィン ローストビーフ丼 (980円+税)

今年もまた現れる!?ピリ辛スリラチャソースをたっぷり使った期間限定ハロウィンローストビーフ丼！！ららぽーとEXPOCITY店限定商品です。

全国ご当地 丼ぶり屋台
ららぽーとEXPOCITY 3F フードコート　☎06-4860-6484

クレープ かぼちゃのブリュレ (525円+税)
※10/1(火)～31(木)

クリームブリュレクレープのかぼちゃ味が期間限定で登場！

エイトデイズ ア スイート プラス
ららぽーとEXPOCITY 1F　☎06-4860-6528

永久不滅ポイントがたまるすべてのセゾン・UCカードが対象です

永久不滅ポイント1,000ポイント お買物券5,000円分 ＋ **キャンペーン期間限定** お買物・お食事券500円分

キャンペーンの永久不滅ポイントは、期間中何度でも1,000ポイント単位で交換できます。1,000ポイントに満たない場合でも、400ポイント単位でお買物券2,000円分に交換いただけます。

交換期間 10/25(金)～11/4(月・休)10:00～21:00
交換場所 ららぽーとEXPOCITY 3F EXPOCITY Lab
※10/31(木)のみ3Fカードデスク

※永久不滅ポイントは、三井ショッピングパークポイントとは異なります。 ※5,000円分はセゾンカード・UCカードでお買物・お食事の際にご利用いただけるセゾンカード・UCカード専用お買物券、500円分は【ららぽーと】で交換いただいた場合は【ららぽーと】、【三井アウトレットパーク】で交換いただいた場合は【三井アウトレットパーク】でご利用お買物・お食事券となります。　※一部ご利用いただけない店舗・商品がございます。 ※お買物券には有効期限がございます。また釣り銭は出ません。

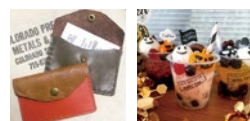
注意事項
●ポイント交換はカード名義人ご本人様のみ受付可能です。(家族カードは対象外となります) ●ポイント交換には永久不滅ポイントカードをご持参ください。●カードのご利用状況によってはポイント交換ができない場合もございます。

EXPOCITY Labでの 開催イベント

アプリ会員様限定　火曜日開催！　詳細は近日公開予定

fun!fun! EXPO Workshop

1月から開催場所が、ららぽーとEXPOCITY 3F「EXPOCITY Lab」に変わりました！

10/ 1(火)「レザーカードケース作り」
10/ 8(火)「ドライフラワー＆木の実のハロウィンアレンジ」
10/15(火)「秋の多肉植物寄せ植え」
10/22(火・祝)「ハロウィントッピングのタピオカドリンクソープを作ろう！」

EXPO土曜Premium

土曜日開催！

10/19(土)
①11:00～12:00 ②13:30～14:30 ③15:30～16:30
「自分だけのレザーグッズを製作体験 レザークラフト講座」

詳細はWEBにて近日公開

定員 各回10名
男女問わず(お一人・グループでも参加可)
※10:30よりすべての回の受付開始
※先着順で希望回の整理券を配布いたします。(お一人様1回限り)

参加費 1,000円　**講師** もんた工房

EXPOCITY　吹田市千里万博公園2-1

営業時間 ららぽーとEXPOCITY
10:00～21:00(物販・フードコート・サービス・その他)、
11:00～22:00(EXPO KITCHEN)
※一部店舗、その他エンターテインメント施設は、施設ごとに異なる

問合せ先 06-6170-5590(代表/10:00～18:00)

最新情報はHPをご覧ください
https://mitsui-shopping-park.com/lalaport/expocity/

EXPOCITY magazine　毎月火曜日3回配信中!
https://expocity.comepass.jp

●10/1(火)
「ストリートで着映える、旬のスポーツMIXコーデ」
●10/15(火)・10/16(水)
「さあ、どれにする?今すぐ着たい、期待のアウターカタログ」
●10/22(火・祝)
「人気ブランドの魅力に迫る!ダウンジャケット"モノ"語り」
※タイトルは予告なく変更になる可能性がございます。

NIFREL にふれる Vol.41

大人の感性も刺激する、生きているミュージアム「ニフレル」。色々な目線で見たニフレルを紹介します。
地域ニュースサイトCityLife NEWSからもご覧いただけます。
CityLife NEWS で検索

10月9日の「どくの日」にちなんで、今回は「ニフレルにいる毒をもつ生きものたち」の〝外敵から身を守る〟毒についてお話を聞いてきました!

私が紹介します!

キュレーター 百田さん

海で踏まないように注意

ニフレルにいる生きもので最強の毒を持つのがオニダルマオコゼ!全身のマヒや呼吸困難など様々なショック症状で死に至る場合も…。そんな強力な毒も持ちながら、隠れる名人でもあります。

オニダルマオコゼ〈かくれるにふれる〉

「え、あれですか?」と思わず声が出るほど、岩にそっくりで驚き!

※毒性の高い生きものは水槽にフタを設置していますので安心です。ぜひ各コーナーで見つけてくださいね。

食べないようにしようね

「毒」と聞くと「フグ」をイメージする方も多いと思いますが、南アジアに広く生息するエメラルドパファーはマヒ性貝毒を持ち、人が食べると激しい筋肉痛やけいれんを起こします。斑点模様のケショウフグは食べると20分〜30分で体のマヒや呼吸困難を発症し、最悪の場合は死に至るので絶対に食べてはいけません!

キレイで美しい〝もよう〟が印象的!

ケショウフグ〈わざにふれる〉

エメラルドパファー〈わざにふれる〉

近づく魚が危険

皮膚や内臓、ヒレなど「毒」がある部位は生きものによってそれぞれです。黄色の体色をした「キイロサンゴハゼ」は体表粘液にペプチド毒があり、黒の斑点が特徴のテングハコフグは刺激を与えられると粘液毒を分泌、赤色が見るからに怪しいアデヤカキンコが触手からサポニンという毒を出します。これらの生きものと同じ水槽に他の魚を入れてしまうと死んでしまうこともあるんです。人に影響はありませんが、魚に対してはとても有毒です。

アデヤカキンコ〈いろにふれる〉

鮮やかな色や かわいい泳ぎ方に うっとり。

キイロサンゴハゼ〈いろにふれる〉

テングハコフグ〈すがたにふれる〉

NIFREL〈ニフレル〉

吹田市千里万博公園2-1 EXPOCITY内
営/10時〜20時　年中無休
入館料/
大人(高校生/16歳以上)2,000円
子ども(小・中学生)1,000円
幼児(3歳以上)600円
0570-022060(ナビダイヤル)

\ ご好評につき、価格を改定して販売再開! /
2019年度版パスポート販売中

販売期間 2020年1月13日(月・祝)まで
有効期間 2020年3月31日(火)まで
販売場所 チケット販売窓口

	通年型パスポート	平日限定パスポート
大人(高校生/16歳以上)	5,900円	3,900円
こども(小・中学生)	2,900円	1,900円
幼児(3歳以上)	1,700円	1,100円

GAMBA NEWS ガンバ通信

北摂のJリーグクラブ ガンバ大阪を応援しよう!

取材協力/ガンバ大阪　取材・文/吉見梨恵

会見時の食野選手

プロ3年目で海外に挑戦 食野亮太郎選手 移籍会見

8月20日、マンチェスター・シティFC(イングランド)へ完全移籍した食野(めしの)亮太郎選手(21歳)が、パナソニックスタジアム吹田で移籍会見を行った。食野選手は「中学1年生からこのクラブで育ち、すごく思い入れのあるクラブ。この苦しい時期に離れることは簡単な決断ではなかったですが、自分のチャレンジしたいという気持ちを社長をはじめクラブスタッフの方々に理解してもらい、背中を押していただいた。感謝の気持ちを持って世界で戦っていきたいです。世界にガンバの名前を残すために自分の活躍が大事だと思うので、しっかり向こうで頑張っていきたいです」と決意を話した。食野選手はG大阪ユースから2017年にトップチームに昇格しプロ3年目での海外挑戦となる。現在はハーツ(スコットランド)にレンタル移籍が決まり、9月14日には移籍後初ゴールを記録。早速活躍をみせる食野選手の今後を期待したい。

年に一度のガンバ大阪ファンクラブの祭典 「ガンバ大阪ファン感謝デー」実施

8月25日、「ガンバ大阪ファン感謝デー」がパナソニックスタジアム吹田で開催された。選手やチームスタッフがいろいろなイベント・場所に登場。約7300名のファンと盛り上がった。選手によるトークショーや生歌ライブ、ステージパフォーマンスなどで選手の意外な一面が見られたり、いつもは入れないピッチレベルや選手バス、記者会見室などが開放され、特別な体験ができるのがファン感の醍醐味だ。今年は開場から選手登場までの待ち時間にもプレイベントが用意されており、ピッチでのヨガやオフィシャルカメラマンによるカメラ講座など、より充実した内容でファンを楽しませた。閉会の挨拶では、キャプテン・三浦選手が「今日はいろいろな選手の姿を見ていただけて良かったかと思います。ホームでなかなか勝ちきれないもどかしい試合が続いていますが、スタジアムに来ていただいて今度はみなさんと一緒に喜べるように頑張りたいと思います」と締め、ファンから激励の拍手が送られていた。

ステージパフォーマンスでは、アイドルに扮した選手たちが登場。新加入したばかりのMF鈴木雄斗選手、MFコンチャ選手、FW高木大輔選手はTWICEを披露。センターで踊る完成度が高い鈴木選手のダンスに会場は大爆笑!鈴木選手がMVPを受賞していました。

レーザーサバゲー大会を楽しむパトリック選手。はしゃいでる姿がまるで少年のよう!

10月のホームゲーム日程
@パナソニックスタジアム吹田

J1リーグ
10/4(金)19時 vs北海道コンサドーレ札幌
10/19(土)14時 vs 川崎フロンターレ

ルヴァン杯
10/9(水)19時 vs北海道コンサドーレ札幌

J3リーグ
10/6(日)14時 vsカターレ富山
10/27(日)14時 vs セレッソ大阪U-23

チケット好評発売中!
詳細・購入は ガンバチケット 検索

ガンバ大阪 市民応援デー実施中! ホームゲームをお得に観戦しよう!!

ガンバ大阪では、地域社会の活性化とスポーツ文化の振興を目的として、ホームタウン在住・在勤・在学の方を対象に市民応援デーを実施しています。対象市に在学の小中高生は無料、在住・在勤の大人の方も40%とお得に観戦いただけます。ぜひご家族・ご友人の方をお誘いいただき、パナソニックスタジアムでガンバ大阪の試合をご観戦ください。皆様のご来場をお待ちしております。

■池田市民応援デー
試合日時 11/23(土・祝) 15:00キックオフ
対象試合 明治安田生命J1リーグ 第32節 vs ベガルタ仙台
申込期間 9/24(火)〜11/6(水)
対象者 池田市に在住・在勤・在学の方
詳細は特設ページをチェック

■箕面市・豊能町・能勢町民応援デー
試合日時 11/30(土) 14:00キックオフ
対象試合 明治安田生命J1リーグ 第33節 vs 松本山雅FC
申込期間 9/30(月)〜11/13(水)
対象者 箕面市・豊能町・能勢町に在住・在勤・在学の方
詳細は特設ページをチェック

席種・価格
1 カテゴリー4(メインスタンド指定席・上層) 大人 2,100円(通常前売価格 3,500円) 小中高生 無料(通常前売価格 2,000円)
2 カテゴリー5(バックスタンド指定席・上層) 大人 1,800円(通常前売価格3,000円) 小中高生 無料(通常前売価格1,500円)
3 カテゴリー6上層(南サイド指定席・上層) 大人 1,500円(通常前売価格2,500円) 小中高生 無料(通常前売価格1,000円)

大阪モノレールからのお知らせ

モノレール沿線ぶらり 1dayチケット

ファミリーでのお出かけにお得です!!
大阪モノレールでは、毎月第3土曜日にご利用いただけるお得な乗車券を発売します(前売りのみ)。

有効区間 モノレール全線乗り降り自由
発売金額 大人600円、小児200円(大人券1枚につき小児券2枚まで購入可能)
発売場所 大阪モノレール各駅改札窓口
有効日 10月は 10/19(土)
発売期間 10/12(土)〜18(金)

EXPOCITY、ニフレル等、提携施設での当チケット呈示でお得な特典もあります。
詳しくはHPから http://www.osaka-monorail.co.jp/

万博記念公園からのお知らせ

コスモスフェスタ開催!

Cosmos Festa 2019

期間中無休

日時 10/5(土)〜11/4(月・祝) 9:30〜17:00(入園は16:30まで)
場所 万博記念公園　花の丘
料金 無料 ※別途自然文化園入園料が必要

万博記念公園で初めての試み 22品種約20万本の コスモスのグラデーション

澄み渡る秋の青空の下、穏やかな風に揺れるコスモスがいよいよ開花します。今年は22品種約20万本。色の濃淡が段階的に見えるように配置したため、コスモスの美しい眺望を今年はひときわお楽しみいただけます。
自然文化園の西側にある花の丘では、コスモスの苗の販売やワークショップ、ミニコンサート、カフェなどの飲食ブースも登場する「コスモスフェスタミニイベント」を開催します。イベントも一緒にお楽しみください。

イベント開催 / 11:00～17:00

※イベント・先着プレゼントへの参加チケットは10:00～配布、1世帯1名様限りとなります。

それいけ！アンパンマンショー

どんぶりまんトリオとデリシャス姫

10/6（日）

①13:00～
②15:30～

※ショー終了後撮影会があります
※カメラはご持参ください

観覧無料

©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

©2019 石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映

仮面ライダーゼロワンショー

仮面ライダーゼロワン 01 KAMEN RIDER ZERO-ONE

10/12（土）

①11:00～
②14:00～

観覧無料

みんなが大好きな「それいけ！アンパンマン」が登場!!

それいけ！アンパンマン ふわふわ

10/12（土）

©やなせたかし／フレーベル館・TMS・NTV

みんな集まれ！はたらく車大集合

10/12（土）

子どもたちが大好きな、
あこがれの働く車がやってくる！
パトカーや救急車の中を見たり、
白バイに乗れる体験も♪

ワールドグルメサーカス

10/12（土）13（日）14（月・祝）

GOURMET CIRCUS

世界の美味しい屋台メニューをお楽しみください。

各日先着400組様に500円分の金券をプレゼント

※現金での購入も可能

ハローキティ ハロウィーンミニステージ

サンリオのキャラクターと一緒に楽しくトリックオアトリート♪

10/13（日）

①11:00～
②13:00～
③15:00～

©1976, 2019 SANRIO CO., LTD.　APPROVAL NO. SP600408

おひめさまごっこプロジェクト

好きなドレスやアクセサリーを選んで、プリンセスに変身しよう！

10/13（日）

①10:30～
②11:30～
③13:00～
④14:00～
⑤15:00～

各回20名様

※お子さま対象となります
※ドレスサイズは80～150cmをご用意します
※カメラはご持参ください

おしりたんてい ふめつのせっとうだんショー

10/14（月・祝）

①11:00～
②14:00～

テレビで大人気の「おしりたんてい」がやってくる！

観覧無料

©トロル・ポプラ社／おしりたんてい製作委員会

ふれあいファーム

10/14（月・祝）

※動物の体調により、体験できない場合もあります

動物取扱業者登録:有限会社ふれあいの里動物村/大阪府茨木市泉原572-1/展示/大阪府登録第79-5号/2016.6.13～2021.6.12/斉藤勝

＊「住まいのアンケート」はABCハウジング並びに当会場の出展住宅会社からお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する情報等をご案内する目的で取得し利用します。1世帯1名様限り、期間中1回限りとさせていただきます。20歳未満の方はご遠慮ください。※催し物については一部、「住まいのアンケート」にご協力いただいた方が対象です。当日の状況により、内容の変更（または中止）や予定時間前に終了する場合もあります。詳しくは住宅公園受付までお問合せください。※各イベントへの参加は、1世帯1名様限り。なくなり次第終了させていただきます。※掲載写真はいずれもイメージです。

千里住宅公園

大阪モノレール「万博記念公園」駅からすぐ

車でお越しの方は
●万博記念公園外周道路沿い

電車でお越しの方は
●大阪モノレール「万博記念公園」駅下車すぐ

TEL 06-6876-1521

○専用駐車場有り　○開場時間／10:00～18:00
○住宅公園受付は毎週水曜日定休日（祝日は営業）
※水曜日営業のモデルホームもあります。各メーカーへ直接お尋ねください。

主催：朝日放送グループホールディングス　ABC開発　朝日新聞社

他にも楽しいイベントが盛りだくさん！ イベント&キャンペーンの詳しい情報はホームページで ABCハウジング で検索！

ご来場プレゼント

10/1（火）→31（木）
※水曜日を除く

期間中、住宅公園受付で「住まいのアンケート*」にお答えください。
モデルホームご見学後、ご覧の賞品をプレゼントします。

アウトドアでもおうちでも活躍！

スキレット & カッティングボード

※写真はイメージです ※食材その他の備品は含みません

この記事をご持参で！ ～プレゼント～

10/1（火）→31（木）
※水曜日を除く

さらに、この記事をご持参のうえ「住まいのアンケート*」にお答えいただいた方にステキなプレゼントを差し上げます。

moz キッチンタオル 2枚セット

※賞品は予告なく変更される場合があります。※賞品は他の情報誌の賞品と重複して受け取ることはできません。※千里住宅公園のみ有効。　CL

「読書」「学び」「子育て」。千里住宅公園の新しい愉しみ方。

ABC HOUSING

BOOK_GARDEN_FES

in ABC HOUSING 千里住宅公園

10/5(土)・6(日)

10:00〜17:00

会場までのアクセスは右ページをご覧ください

住まいのアンケートに答えていただくとBOOK_GARDEN_FESで使える500円分のチケットをプレゼント!

昨年に続いて2回目の開催となるBOOK_GARDEN_FES。カフェメニューを味わいながらゆっくりと「本」を愉しめる、新スタイルのイベントです。今回のテーマは、「読書」「学び」「子育て」。イベントハウスではこのテーマに沿った楽しく学べるセミナーを、どなたにも気軽に受けていただけます。もちろん、ロハスフェスタで人気のカフェや手作り雑貨店など、「本」とともに楽しめるブースもたくさん。今年の秋も千里住宅公園でゆったりとした時間をお過ごしください。

愉しみ方 1

芝生広場

TSUTAYAコラボ書店

TSUTAYA BOOKSTORE

「TSUTAYA BOOKSTORE ららぽーとEXPOCITY」とのコラボ書店が千里住宅公園 芝生広場に登場します!イベントハウスのセミナー各講師のお勧め本10選も展示販売。メインハウスの図書スペース「BOOK GARDEN」と併せてお楽しみください。

愉しみ方 2

ロハスフェスタの人気カフェやハンドメイドが登場!

ロハスフェスタの人気店が、本とともに楽しみたいカフェメニューや、ハンドメイドのブックカバーや栞など本アイテムを用意してくれました。あなただけのお気に入りを見つけてくださいね。

グルメ
信楽窯焼きアップルパイ
現地ブース内に作ったレンガの窯で焼き上げた熱々のアップルパイ/さつまいもパイ

グルメ
旅する象
ヨーグルトクリームで身体にも優しくすっきりと食べやすい、焼きたてクレープ

グルメ
Nerimiricoffee
絵本の世界のようなハロウィンフロート/コーヒー/カフェオレ/ホットドッグ/ホットサンド

グルメ
SomaCoffeeKyoto
無農薬栽培・自家焙煎のハンドドリップコーヒー/豆乳カフェオレ

グルメ
無農薬玄米カレーコブカフェ
無農薬玄米こだわりカレー/ぷりぷり海老のココナッツミルクカレー/レモンスカッシュなど

グルメ
BlueGorilla
ハンバーガー(デミグラス/タルタルほか)/イタリアンソーダ/タピオカドリンク

物販
makko
木工雑貨/インテリア雑貨/ピアス/イヤリング/ブローチ/ミニチュア本

物販
gincot(ギンコット)
ブックカバー/栞/トートバッグ/がま口バッグ

物販
annamsmonde/hoppe
ブックカバー(プリント生地)/栞/くるみボタンゴム/フェイクスイーツアクセ

物販
PUPPET座
栞/ポストカード/レターセット/文具類、布バッグ/アクセサリー/小物/ぬいぐるみなど

グルメ
べいく堂
メロンパン/アップルパイ/チョコパイ/スイートポテトパイ/メロンパンラスク/ジャンボフランクパイ

グルメ
インド料理AMMY
インドカレー/各種ナン/タンドリーチキン/インドビール/カティロール

グルメ
菓子工房ふわり
手づくりドーナツ

物販 WS
Mountain&SeaWorks
販売:ブックカバーなどの革小物
WS:栞づくり

物販 WS
草木と花
販売:植物の標本/ドライフラワーのスワッグ
WS:アロマオイルのオーダーフレグランスづくり

物販 WS
greedywallstore
販売:輸入壁紙の切り売り/はぎれSET(10枚入り)
WS:栞づくり/ブックカバーづくり

物販 WS
Amulette
販売:手作り雑貨
WS:魔女のハーブボトルづくり/ガーランドづくり

グルメ
yumyumjourney
オリジナルおやき(野沢菜、肉系、ホットク風、葱油餅風、カレー味など)

グルメ
@cafe
もちもちふわふわクレープ/台湾産タピオカドリンク

愉しみ方 3

予約不要 参加無料

子育て&学びセミナー

イベントハウス

イベントハウスでは、子育てと学びのセミナーを実施。どのセミナーも見逃せない内容です。ぜひお気軽にご参加ください。

10/5(土)

11:00〜 乳幼児教育のすすめ 〜乳幼児期は教育の黄金期〜
子どもが将来、どんな性格、生き方、能力に育つかは、乳幼児期の環境や育て方によって大きく変わります。この大事な時期の心と頭と体の育て方を解説します。
元公文教育研究会 主任研究員 HDI能力開発研究所 代表 藤森勝己さん

12:30〜 スポーツを頑張るわが子のためのコンディショニング入門講座
子どもたちはスポーツが大好き。でも頑張りすぎて故障につながることも。そこで現在スポーツの世界で重視されているのが「コンディショニング」。まずは親御さんが学んでみましょう。
キッズ&ジュニアスポーツコンディショニング協会認定 パパママインストラクター 坂井理恵子さん

14:00〜 子育てコーチング講座 〜子どもの非認知能力を育てよう〜
IQなどで測れる力を「認知的能力」、IQなどで測れない心の力を「非認知的能力」と呼びます。毎日の親子のコミュニケーションで子どもの非認知能力を育てましょう。
マザーズスマイルアンバサダー協会 認定プロフェッショナルアンバサダー 髙橋康代さん

15:00〜 読み聞かせ/絵本で育む人間力〜絵本育児のススメ
絵本をめくるワクワクとドキドキは子どもの人間力を育むとても大切な第一歩。子育てになぜ絵本が大切なのか、どんな絵本を選べばよいのか、お伝えします。
NPO法人絵本で子育てセンター絵本講師 元NHKキャスター 岡本麻友子さん

10/6(日)

11:00〜 「速読」が学力向上の決め手
成績の上がりにくい子どもに共通しているのは、問題文を読むことが苦手で時間がかかること。文章を処理する頭の使い方がポイントなんです。これを解決するヒントをお話します。
学習塾 め塾 塾長 長島宏明さん

12:30〜 サイエンスカフェ
ねぇねぇはかせ 月のうさぎは何さいなの? 〜アポロの月着陸から50年 月の科学の最前線〜
小学生向けの講演会を通じて、『「月」は子ども達にとって最先端科学への入り口になる』と実感し、月の科学絵本を書きました。本物の月の石をお見せしながら、最先端の月の科学をお子さんにもわかりやすく解説したいと思います。
大阪大学大学院理学研究科 宇宙地球科学専攻 教授 寺田健太郎さん

14:00〜 子育てコーチング講座〜子どもの非認知能力を育てよう〜 (上記10/5(土)分参照)

15:00〜 読み聞かせ/絵本で育む人間力〜絵本育児のススメ (上記10/5(土)分参照)

愉しみ方 4

北摂行政 子育て情報コーナー

北摂の各行政による子育て支援などの情報コーナーです。お持ち帰りいただけるパンフレットなども。ぜひ、子育てにお役立てください。

万博会場

みんなの小さなエコを大きなコエに

LOHAS Festa ロハスフェスタ® 万博 2019 Autumn Bampaku

雨天決行 ※荒天中止

1st. 11/1 fri. 2 sat. 3 sun. 4 mon. 5 tue. / 2nd. 11/15 fri. 16 sat. 17 sun.

9:30〜16:30 入場証販売は16:00まで

11/16、17は「関西文化の日」。万博記念公園の入園料が無料になります！

【ロハッチ®】ロハスフェスタの公式キャラクターのみつばちの男の子

自分にも地球にもやさしいライフスタイル、それがロハス。

2006年秋、万博記念公園から始まったロハスフェスタ。ハンドメイドの雑貨やファッションアイテム、おうちを彩ってくれるグリーンやインテリア、肌にやさしい服や、カラダがよろこぶグルメまで、13年目のロハスフェスタ万博には、今回も、人と地球にやさしいモノ・コトがいっぱいです。そして誰ひとり取り残さないためのSDGsにも取り組んでいます。会場は美しい秋の万博公園 東の広場。ご家族、お友達と、素敵な時間をぜひ愉しんでください。

総出展店舗数 750店舗（予定）

お気入りのアイテムを見つけよう!!

こだわりの雑貨やおいしいフードなど750もの店舗をめぐろう！

1 bebetone
出展日：11/15〜17
海外セレクトの子ども服／ベビーからキッズまでナチュラル・シンプルなデザインの子ども服

2 DOT BOYS
出展日：11/15〜17
日傘、布小物、レジンアクセサリーなど

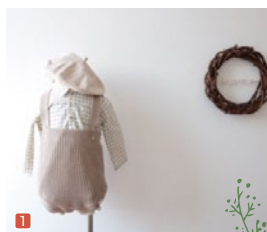
3 Bavarder
出展日：11/15〜17
オイルレザーのがま口ポーチ&バッグ・ラムレザーやピッグスエードのピアス&イヤリング、オリジナルTシャツなど

4 RIPPLE
出展日：11/1〜3
スプーンで食べる濃厚ガトーショコラ（ブラック、ホワイト&チーズ、宇治抹茶、ラズベリー）

5 ルポフルール
出展日：11/1〜5
フェイクグリーンのアレンジ、クリスマス商品、ハーバリウム、ワックスプレートなど

6 Mcandle
出展日：11/2
アロマワックスサシェ、キャンドル／ふわっと優しく香る壁掛けアロマプレート

7 陶芸家 高橋燎
出展日：11/15〜17
持った感触や陶土の質感、色味にこだわったすべて一個引きで制作している一点ものの陶器

8 muguet＿muguet
出展日：11/16　フラワーアレンジメントのワークショップや、ドライフラワーのリース、スワッグ、またアーティフィシャルフラワーを使って作った小物

9 カワセミ工房
出展日：全日
足場板を使ったテーブルやイス

10 雑貨屋tocotoco
出展日：11/2
木のカメラ（おもちゃ、インテリア用）・バケツトート（帆布生地を使用）・ベレー帽などの布小物

11 アノハナ
出展日：全日
オリジナルハンドメイドスカート、バック、アクセサリー

12 Granon [自家製グラノーラ]
出展日：11/1~3、15、17
自家製グラノーラとドライフルーツ

13 革小物Broonie
出展日：11/1〜5
とても手触りの良い革を使用した着脱式なコンパクト財布など

14 bouton à bois
出展日：11/4〜5
ドライフラワーのスワッグ、リース、ブーケ、アレンジメント単品でのドライフラワー

15 DE LA BLANCHE 1090
出展日：11/15〜11/17
グルテンフリーのシフォンケーキやシフォンラスク

16 アトリエajisai
出展日：11/3〜5
寄せ植えの新しい楽しみ方、ブリコラージュフラワー（ギャザリング）のワークショップ

親子で楽しめるコンテンツもSDGsに繋がっているよ

みんなで美味しく食べよう 子ども食堂

参加無料 / 各日先着200名

開催日：11/3(日)・17(日)
時　間：9時45分 整理券配布開始、10時半より提供開始

今回も子どもたちが笑顔になれるようなメニューを用意します。青空の下、みんなで食べればさらにおいしい！ぜひ、お立ち寄りください。小学生が対象となります。

ロハスフェスタ キッズエコツアー

参加無料 / 事前予約優先制

ロハスフェスタの会場をロハスお兄さんと一緒にまわって、ロハスやエコについて学びましょう！参加者には参加記念のロハスフェスタキャップとロハスエコキッズ認定証を差し上げます。日程や予約方法は公式webにて近日公開予定です。

SDGsに関するクイズラリーに挑戦！ ロハッチラリー

出展者さんからご提供いただいたプレゼントもたくさん当たる！

毎日先着
大人500名、子ども500名。

資源回収や会場内に設置されたSDGsに関するクイズに回答してスタンプをゲット！スタンプの個数に応じて、プレゼント（抽選で内容決定）がもらえます。
※数に限りがあります。
※子どもはクイズのみになります。

●クイズコーナー…会場内の5カ所のクイズに答えてね。 ●お支度しましょ♪…ロハッチラリー受付でマイ食器を見せてね。 ●牛乳パック回収…5枚以上持ってきてね。 ●使用済み天ぷら油回収…500ml以上を持ってきてね。 ●ダウン回収…1枚以上持ってきてね。 ●古本…1冊以上持ってきてね。 ●紙袋…5枚以上持ってきてね。

お金ではなく想いのやりとり xChange

開催日：全日

モノが循環する豊かな社会づくりを目指した、服の物々交換会です。自分ではもう着ない服を持ち寄り、思い出を「エピソードタグ」に書いて並べます。エピソードタグを読みながら、気に入ったモノがあったら、ワードローブに仲間入り。エコにおしゃれを楽しみましょう！

テント布（ターポリン）でつくろう！ 世界にひとつだけのマイバック

開催日：11/1(金)・5(火)・15(金)
参加費：500円〜1,000円 ※大きさによって異なります。

ロハスフェスタなどのイベントで使用した看板用テント布でマイバックをつくります。柄は切り取る部分でさまざま。環境にやさしいリユース素材で、世界にひとつだけのマイバックをつくりましょう！

子どもも楽しい！ 遊具や可愛い動物がやってくる！

今回も可愛い動物たちが会場にやってきます！秋空の下、色々な動物と触れ合ってみてください。またふわふわ遊具や、ミニSLなど笑顔あふれる遊具もやってきます。ぜひ、お立ち寄りください。（参加費や実施日はコンテンツによって異なります。決まり次第、公式WEBにてご案内いたします）

小枝でつくろう！ スプーン＆フォーク

開催日：全日
参加費：300円／本

間伐材を利用したスプーン＆フォークを作りましょう。大人はもちろん、子どもでも簡単に作れます。自分だけのオリジナルスプーン＆フォークで美味しいごはんを食べましょう！

テンションHigh！ 赤ちゃんハイHighレース

開催日：11/1(金)・15(金)11時〜

話題の赤ちゃんハイハイレースがやってきます！！青空の下、芝生の上、赤ちゃんとママ・パパも楽める企画です。
●事前予約優先制、当日予約は10時半より先着順でハイハイレース会場にてスタートします。

ロハスフェスタの取り組み

「誰ひとり取り残さない」ために、みんなができること。

SDGsが達成された社会を目指すためにロハスフェスタでは様々な取り組みを行っています。

SDGsって？（エスディージーズ）

Sustainable Development Goals ＝ 持続可能な開発目標

「SDGs」は2015年に国連サミットで決められた目標で、2030年までに世界のすべての人々が豊かに幸せになるために、そしてずっと地球に暮らしていくために、私たちが目指すべきことが「17のゴール」として書かれています。地球はひとつしかありません。その地球には、課題が山積みです。地球のことは、地球に住むすべての人が、一緒に考えて、今すぐ課題に取り組んでいかなければ解決しません。小さい行動だって、集まったら大きな力。SDGsのゴールに向けて自分たちにできることからはじめていきましょう。

持続可能って？　今、自分のまわりのことだけではなく、未来のみんなや地球も今みたいに暮らせるということ。

開発って？　十分に食べられなかったり、学校に行けなかったり、病気でも病院に行けなかったり、住んでいるところがとても危険だったり、暴力をふるわれたり、自由に意見が言えなかったりすることをなくして、みんなが安心して、自分の能力を十分に発揮しながら満足して暮らせるようにすること。

資源回収の取り組み ご自宅にある資源をお持ちください。

ロハスフェスタでは、資源を回収しています。使用済みの天ぷら油は発電機に使えるバイオディーゼル燃料になります。牛乳パックもトイレットペーパーとして会場で使っています。紙袋はマイバックを忘れた方に配り、レジ袋の削減に役立たせています。

☑牛乳パック　☑古本
☑お酒の紙パック　☑紙袋
☑ダウン
☑使用済み天ぷら油

SDGsに関するロハスフェスタの取り組み

ゴミ減量の取り組み

マイ食器・カトラリー・マイボトル・マイバックをお持ちください。

お皿やお箸、お椀は繰り返し洗って使えるのでゴミの量がグンと減ります。ご自宅から、お気に入りのものを持ってきて、ロハスグルメをお楽しみください。会場内の洗い場スペースで洗えます。

レジ袋＆ストローについて

使い捨てビニール製レジ袋やプラスチック製ストローは、環境への影響を配慮して、会場での使用を差し控えております。マイバック・マイストローをご持参いただき、ロハスフェスタをお楽しみください。

マイ食器・マイボトルを忘れた人は…

リユース食器をご購入頂く必要があります。（1つ100円）ごみの出ないイベントに向け、ご協力をお願いします。なお「レンタル食器」は終了となります。
▼リユース食器は1つ100円

環境にやさしいカトラリーを各10円で販売をしています！▲

場　所　万博記念公園・東の広場［大阪府吹田市］　雨天決行　※荒天により中止になる場合があります。
日　時　1st 11/1(金)・2(土)・3(日)・4(月・振休)・5(火)　2nd 11/15(金)・16(土)・17(日) 9:30〜16:30 入場証販売は16:00まで
会　費　350円［小学生以下無料］　※万博記念公園自然文化園への入園料が別途必要 ※障がい者手帳をお持ちの方ご本人と介助者1名無料 ※イベントの内容は予告なく変更になる場合がございます。
主　催　ロハスフェスタ実行委員会／シティライフ
後　援　環境省／大阪府／吹田市／国立研究開発法人 宇宙航空研究開発機構（JAXA）／関西テレビ放送／公益社団法人ゴルフ緑化促進会／一般社団法人日本ホビー協会
協　力　大阪モノレール／郡上割り箸／Green Down Project／ベネフィット・ワン（2019年9月13日現在）
問合せ　ロハスフェスタ大阪事務局（シティライフNEW内）
〒566-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23　Tel.06-6338-0641　Fax.06-6368-3505

ロハスフェスタ 公式WEB
フェスタ開催中の会場の様子や様々な情報の発信をこのWEBでどんどん更新していきます！会場を回りながら要チェック！

ロハスフェスタ　検索
LOHASFESTA
LOHAS_FESTA　ロハスフェスタ

ロハスフェスタメルマガ会員募集！
次回の開催予定や出展募集など色々な情報を発信。登録は簡単。QRコードを読み込んで送信してください。@citylife-new.comから登録完了の自動返信が届きますので、ドメイン設定をお忘れなく！PCからでもちろんOK！ぜひ、ご登録ください。

公共交通機関をご利用ください
■阪急宝塚線・蛍池駅　■地下鉄御堂筋線・千里中央駅　■阪急千里線・山田駅　■阪急京都線・南茨木駅　■地下鉄谷町線・大日駅　■京阪本線・門真市駅　それぞれから大阪モノレールへ乗り換え　万博記念公園駅下車

イベントアルバイトスタッフ募集！

シティライフが主催・運営する「ロハスフェスタ」「カレーEXPO」「ラーメンEXPO」などのイベントをお手伝いいただける元気なアルバイトスタッフを募集します。いっしょに地域イベントを盛り上げていきませんか？

定員になり次第締め切りますので、できるだけお早めにご応募ください。

上記フォームよりご応募ください。（QRコードからも応募できます）後日、ご連絡致します。
https://ssl.form-mailer.jp/fms/6f34c2e3494921

仕事：会場設営、誘導、受付、会場運営など
時給：1,000円（交通費別途支給・昼食付）
お問合せ：シティライフNEW イベント事業部
摂津市千里丘1-13-23　TEL06-6338-0641

◎お車でご来場の方はイベントでの飲酒はご遠慮ください。◎お支払いいただいた会費の払い戻しはいたしません。◎当日会場内で取材や記録用写真・動画などの撮影を行います。ロハスフェスタの紹介に使用される場合がありますので、ご了承ください。◎会場内では安全管理のため大型テントやタープ、足つきテント、ペグなどの使用をご遠慮いただいております。

北摂のおすすめグルメ

北摂の美味しいグルメ店を紹介します
お気に入りのお店を見つけてください

松茸など、秋の旬を味わう 本格京料理のランチ限定御膳

趣あふれる京町屋で、ちょっぴり優雅に"京の味"を楽しんでみてはいかが?オススメのランチ御膳は、松茸香る土瓶蒸しに加え、お造りや季節感あふれる天ぷらの盛り合わせなどがついて、ボリュームも十分。本格京料理で秋の味覚を堪能してみては。

特典

「シティライフを見た」と前日までの予約で
- 松茸の土瓶蒸しと秋の旬菜御膳3,000円→**2,500円**
  【口取りプレート／ウナギのひつまぶし(出汁・薬味付)／海老と夏野菜の天ぷら／茶碗蒸し／香の物】※ランチ限定
- さらに**食後のコーヒー、デザートをサービス!**

(10月末まで)

京ごはんとろばたやき
京月 高槻店〈きょうげつ〉
高槻市紺屋町7-8
営／11時～14時半(L.O14時)
17時～23時(L.O22時半)
日曜は22時まで(L.O21時半)
ランチタイム禁煙
072-685-2929

大阪府中央卸売市場 仲買直営 リニューアル後も「海鮮ランチなら銀蔵でしょ」

新米の炊きたてご飯に焼きたての旨い秋刀魚の定食「旬の北海道産生秋刀魚定食」(1,380円)が登場。さらに「旬の秋刀魚とイクラちゃんセット」(1,780円)も。10/5(土)6(日)の2日間はリニューアルオープン第一弾「銀蔵祭り」開催。定食lunch1,000円～!小野原店本店は改装工事の為、9/27～10/4まで休業。※10/5～営業。

(上)サンマは焼き、刺身、天ぷら、フライから2種選べる。ご飯、味噌汁、小鉢もセットに。

Menu

今月のおすすめ一品
- 新物秋刀魚お造り、天ぷら、フライ、塩焼き …………各480円
- 旨いイクラ(salmonキャビア)小鉢…680円
- イクラ丼…1,380円

「リニューアルオープン祭り」第一弾は5(土)6(日)の2日間、第二弾は19(土)20(日)の2日間、第三弾は26(土)小野原本店限定篠田鮮魚バイヤーによる鮮魚激安販売を開催!

銀蔵〈ギンゾウ〉
営／昼10時(箕面駅前店は11時)～15時(LO14時半)
平日夜 18時～21時半(LO21時)日祝夜 17時～21時半(LO21時)
土・祝日前夜 17時～22時(LO21時半)

【小野原本店】
箕面市小野原東5-2-1
Pあり 禁煙
080-1400-3527

【箕面駅前店】(予約可)
箕面市箕面6-4-24サンクスみのお105
Pなし(近隣に有料Pあり) 禁煙
080-3846-7899

1番人気 ふぐ義コース2人前

最高級国産ふぐを堪能できる人気コース 「秋のふぐ祭り」10月から始まる

熊本県天草産の最高級とらふぐをこの値段で味わえるのは、高槻の老舗専門店「ふぐ義」だけ。いけすで泳いでいる秋ふぐを注文ごとにさばくから抜群の鮮度と歯ごたえを楽しめる。ゆずが香る自家製ポン酢で味わうてっさは格別!6名からプラス2,000円でつけることができる飲み放題や宴会向きの個室もあり、様々なシーンで利用できる。

香ばしいひれの香りに食が進む

特典

- 活てっちりコース(てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、雑炊)4,580円→**3,980円**
- 人気!二代目 ふぐ義コース ………… 5,980円→**4,980円**
  (てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、雑炊)
- ふぐしゃぶコース(要予約) ………… 7,980円→**6,980円**
  (てっちり、てっさ、湯びき、煮こごり、唐揚げ、ふぐしゃぶ、皮しゃぶ、雑炊、デザート)

※特典併用不可、価格は1名様で税別(10月1日～10月末まで)

高槻活ふぐ料理専門店
二代目 ふぐ義
高槻市高槻町11-21
営／17～23時(入店21時まで)
月曜定休(祝日の場合は営業)
072-681-9515

JR高槻 グリーンプラザ一号館 みずほBK 松坂屋 〒 クワウチ 阪急高槻市 高槻センター街 至梅田

1日に必要とされる1/3量(5.7g)の食物繊維が摂れるVEGE PLATE。丸の内タニタ食堂減塩みそで仕上げた「長いき味噌汁」は、ダイエットや美肌などの効果も期待できるそう。

おいしく食べて健康に 「タニタカフェ®」 監修のコラボカフェ

NEW OPEN

人気だったニノーバル・ウォッシュ・カフェが、タニタカフェ®とのコラボレーションカフェとしてリニューアルオープン!タニタの管理栄養士と共同開発したこだわりのメニューがずらりと揃う。和食以外にもパスタやピッツァも充実。薬膳ではないけれど、食べ慣れている日常食にちょっとイイものを入れた"おいしく食べて健康になれる"食事をぜひ楽しんで!

明るくナチュラルな店内でゆったり。コインランドリー併設型なのも便利。

デザートもカロリー控えめなので気兼ねなく食べられる!

Menu

- タニタカフェ®共同開発 VEGE PLATE …………… 1,290円(税別)
- パスタ&ライスボウルプレート ……………………1,190円～(税別)
- ナポリピッツァ ……………………………………850円～(税別)
- タニタカフェ®共同開発 1/2日分の野菜(175g)ボウル…890円(税別)
- タニタカフェ®グリーンカムージー …………………… 700円(税別)

特典

この記事持参で、(10月末まで)
- **タニタカフェ®デザート3種から1つプレゼント**

食堂カフェpotto×タニタカフェ®
吹田紫金山公園店
吹田市岸部北4丁目15-2
営／11時～22時(L.O 21時半)
店内50席、テラス12席
無料P15台あり
06-6155-4910
Instagram:
@potto_tanitacafe.shikinzan

ジャパン びっくりドンキー 名神高速道路 135 山田南 14 かつアンドかつ ローソン 吹田SA ベーカリーファクトリー 岸部北 岸部敬愛幼稚園

三田屋ハムサラダ・アールグレイとかぼちゃのムース(レモンとマスカルポーネのソース)・ビーフコンソメスープ・ステーキ・ご飯・梅干し・季節のデザート・コーヒー又は紅茶

～前菜が毎月変わります～
- 10月 アールグレイとかぼちゃのムース(レモンとマスカルポーネのソース)
- 11月 エリンギのパスタ見立て 三田屋ハムのカルボナーラ

ステーキ 三田屋本店 www.sandaya.com/ 営／11時半～22時(L.O21時)

豊中

豊中市西泉丘3-8-12
P有 服部緑地北側
06-6867-6780

箕面小野原

箕面市小野原東3-9-35
P有
072-728-7878

シティライフグルメフォトコンテスト
インスタに投稿して景品GET!
最新号に掲載のお店で撮影しよう

step 1
フォローする
@citylife_gourmet
シティライフ公式インスタグラムアカウントフォローはこちら!

step 2
撮影する

最新号に掲載のあるお店の料理写真ならOK!

step 3
投稿する
「#シティライフグルメ」「#撮影店舗名」指定の2つのハッシュタグをつけて投稿する!

フォトコンテストに参加していただいた方の中から
毎月3名様に特別招待券をプレゼント!!

お問合せ
詳しくは
特設ページへ

厳選した絶品焼きいも専門店 焼きいもスイーツもブレイク中

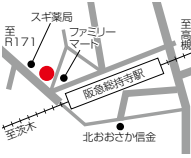
「初めての濃厚さ!」「とろけそう!」との声が寄せられる焼きいもの専門店。焼きいもに使うと特に甘くておいしい旬のおイモの焼きいもが常時3～4種類も。そんな同店がこの甘みと旨みを最大限に引き出した焼きいもを使って、独自製法で仕上げるのが「焼き芋の干したん」。"食べたらとりこになる旨さ"とラジオやネットショップなどで爆発的に売れるなど話題沸騰!安心安全な無添加で、カラダに優しい自然派だから子どものおやつにピッタリ。ちょっとした手土産やプレゼントにも!10/2～8に梅田阪急百貨店の催事出店を記念してお得なフェアを開催!

数々の百貨店バイヤーから絶賛され、老舗メーカーなどからコラボの依頼が殺到…と食のプロ達をも唸らせる看板商品「本気のスイート・ポテト」。食べた瞬間、凝縮された旨みが口中に広がりノックアウト級のおいしさ!

Menu

- 本気のスイートポテト……280円
- 焼きいもの干したん……380円
- 焼きいも(1本)…………280円
- シルクの大学いも………290円

デパ地下デビューフェア開催
10/9～31
500円以上ご購入で
5%OFF!

焼きいも専門店 ごっつぉさん
茨木市総持寺駅前町5-29
(阪急総持寺駅徒歩1分)
営／10時～19時
日祝定休、10/2～8催事出店のため休み
072-646-8898

人気グルメブログ プーさんの満腹日記の

旨いもんを喰らう!!

このコーナーは、美味しい店を知り尽くすグルメブロガー「プーさん」からの、おすすめグルメ情報を紹介していきます。ブログもチェックしてみてください。

ブログは「プーさんの満腹日記」で検索

インスタグラム更新中!
@pu_san_manpuku
ブログ未記載のウルトラメチャ旨いお店も!

vol.64 日替わりランチ 900円(税別)

熱帯食堂 西真上店がオープンしてると教えてもらったので、早速行ってきました。今日は日替わりランチの「鶏とカシューナッツ炒め(900円)」をお願いしました。5種のおかずがあるのがいいですね～。5種のおかずに含まれるバリ風野菜炒めもウルトラメチャ旨い!絶妙な塩気が野菜の旨みを倍増させてくれます。ここでご飯を!タイ米で硬めに炊かれています。続いて豚のケチャップ煮込みを一口!ウルトラメチャ旨い!スパイスの辛さが豚肉の旨さを引き立ててくれます。鶏のカシューナッツ炒めを一口!ウルトラメチャ旨い!カシューナッツの風味が鶏肉の旨みを引き立ててくれます。日替わりスープも酸味があって美味しい!是非行ってみてくださいね。

(左)関西初のタピオカタイティー370円。ウルトラメチャ旨い!甘さが3種から選べてこれは癖になる美味しさです。14時～17時半の間は、テイクアウトドリンクのみ販売している。

取材協力 **熱帯食堂 西真上店**

高槻市西真上1丁目32-6
営／11時～14時
(料理L.O.13時半)
17時半～21時半
(料理L.O.21時)
火曜定休
072-681-7711

MENU
- 日替わりランチ(デザート付)……900円
- 日替わりカレー(デザート付)……900円
- スペシャル (デザート付)…1,400円

※価格は全て税別

特典
「シティライフを見た」で**ウェルカムドリンク1杯をサービス!**(10月末まで)
※テイクアウト時間を除く

おしゃれにちょっぴり贅沢を愉しむ パンケーキ付きランチコース

100種のワインと串焼きなどの美味が評判のワインバル。ランチは、チーズフォンデュなど3種からメインを選べるプチ贅沢なコースが大人気で、ふわっふわとファンが多いパンケーキ付き。ランチワイン飲み比べは3種990円～とお値打ち。「ちょっと昼飲み」にぜひ!

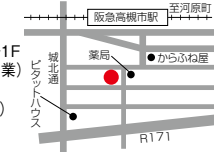
ランチコース前菜3種1,760円・前菜盛合せ5種1,980円は、選べるメイン[カイノミステーキor炭焼変わり串orチーズフォンデュ(海鮮orお肉から選べ、+200でゴルゴンゾーラ入りソースに変更)]、サラダ、パンケーキ、ドリンク付いたプチ贅沢なコース。

クラフトビール常備16種

Menu

- ランチコース….前菜3種 1,760円／前菜盛合せ5種1,980円
- バゲットサンド&グリルドチキン チーズイタリアンセット‥1,760円 サラダ/スープ/パンケーキ/ドリンク付
- 黒毛和牛+フォアグラステーキコース………………2,970円 前菜5種盛合せ/スープ/バゲット/サラダ/パンケーキ/ドリンク付
- お子様ランチ(プレート、サラダ、パンケーキ、ドリンク付)‥1,000円

炭焼き&ワイン酒場 Ebisu〈エビス〉
高槻市城北町2-14-9ルカーモビル1F
営／11時半～14時(ランチ予約営業)
17時～24時(L.O23時)
日曜定休(翌日祝日の場合は営業)
072-675-2911

モリタ屋グループ唯一のステーキハウス A5ランクの黒毛和牛をプロが調理

モリタ屋コースの一例。直輸入のベルギービールやワインなど、ドリンクが充実。

コスパ抜群!上質肉の美味しいステーキが味わえるステーキハウス「godai」。ミートモリタ屋直営だからできるお手頃価格のコース。厳選したA5ランクの黒毛和牛をプロが鉄板で丁寧に焼き上げてくれる。他にアワビやオマール海老などの逸品料理も豊富。忘年会の予約受付中!この機会にぜひ。

お誕生日や記念日にうれしいバースデープレート

Menu

- 平日限定コース‥3,980円
- モリタ屋コース…5,600円
- godaiコース……8,200円
- 土日祝日コース…5,600円

※その他メニューあり
※価格は全て税別

特典

「シティライフを見た」と前日までの予約で
- **スパークリングワインまたは、ウーロン茶をサービス!**
- お誕生日や記念日の方は**名前入りのバースデープレートをサービス!**

※ディナータイムのみ (10月末まで)

京都肉・鉄板焼 godai
高槻市北園町14-7
モリタ屋北園店3F
営／16時～23時(日曜22時まで)
土日祝11時半～15時
(L.O14時)も営業 10/7・8休み
0120-282-325

From CityLife

[取材・文]編集部 木下

こども食堂を広げよう
～豊中市・「豊中本町こども食堂」～

今回は阪急豊中駅近くで開催している「豊中本町こども食堂」を取材した。

代表・山田さんの「お母さんたちに少しでも楽をさせてあげたい」という思いから、2018年6月にこども食堂をスタート。無理せず、長く続けたいということで、協力してくれる協賛店を探すところからスタート。米や野菜、肉など店舗ごとに分担し、提供を受けている。こども食堂の開催場所を提供し、カレーの調理担当のCOPPA TOYONAKA・千葉さんは「最初はカレーが余ることもありましたが、8月は50名ほど来てくれました。店内に入りきらず、席が空くまで少し待ってもらうことも」と話すように、参加者が増えてきているそう。食後には工作やぬり絵を楽しんだり、イベントとしてミニ縁日などを行うことも。

開催は毎月第3木曜日の17時半～20時半(ラストオーダー)。子ども(15歳まで)は200円、大人は500円で食事が可能。メニューはカレーライスで、おかわり自由。(なくなり次第終了)大人には大人用のカレーライスを提供している。事前予約は不要。食材の寄附を受け付けているが、使えないものもあるので必ず事前にFacebookにて確認を。

【取材協力】チームマイペース
【問い合わせ】
豊中本町こども食堂
Facebook
右記QRコードからアクセスを。

旬の食材を食べよう

山形のだし

Lohas Cafe Recipe vol. 16

主材料 きゅうり・なすび

- □ きゅうり……2本
- □ なすび……2本
- □ ミョウガ……2個
- □ 大葉……10枚
- □ 白だし……適量

01 野菜をすべてみじん切りにし、水につけてアク抜きをする。

02 アク抜きした野菜に野菜が漬かるくらいの白だしを入れ、冷蔵庫で冷やす。

完成 野菜がしんなりしたら白だしの水気を切り、器に盛り付けて完成!

LOHAS café〈ロハスカフェ〉
摂津市千里丘1-13-23
JR千里丘駅 徒歩5分
営／モーニング8時半～、ランチ11時半～、営業は16時まで 日祝定休
06-6155-6830

レシピ作ったよ レポート募集
LOHAS cafeのLINE@を友だち登録していただき、トークでお写真と作ってみた感想をお寄せください!

▲友だち登録はこちらから

秋を味わう和菓子

おいしいお茶を淹れて、季節を感じながら、じっくり味わいたい。

玉屋月心庵の
縁むすびぜんざい 750円

1

100年前の蔵カフェでいただく小豆の旨さが際立つぜんざい

結納屋「玉屋」の奥にある、蔵を利用したギャラリーカフェ「月心庵」でいただけるのは、紅白の白玉を使ったおめでたい縁むすびぜんざい。小豆は北海道産でやさしい甘さ。ご縁（五円）が結ばれるかも。

モダンな雰囲気の和菓子屋でおいしいおやつを買って帰ろう

同店の大福は数種類あり、ホワイトチョコを練りこんだ白餡に包まれた木いちごをはじめ、その日の気分で選べる。つくね芋の生地の中に赤飯が入った赤飯まんじゅうは栗がのってほのかな甘さが人気。

和菓子司 KAMATARIの
木いちご大福 220円　赤飯まんじゅう 125円

※10月以降、価格の変更予定あり

2

創作銘菓 薩喜庵の
練り切り 桔梗・秋桜 各230円
おさつかのこ 150円

3

職人の技術の高さがうかがえる秋の花をモチーフにした上生菓子

上質な白あんをベースにつくられる練り切り。秋のおすすめは桔梗とコスモス（秋桜）で、見た目の美しさは同店ならでは。ダイス状にカットしたさつまいもを餡のまわりに装ったおさつかのこも美味。

かわいいフォルムの松茸で日本茶と一緒に甘いひとときを

昭和27年創業の老舗和菓子店のイチオシは秋を感じさせる「松茸」。もっちりとした薯蕷（じょうよ）饅頭ならではの皮とぎっしり詰まったこしあんが絶妙のバランス。職人の技が冴える練り切りも豊富に。

4

菓匠 花菓蔵の
松茸 216円
玉菊 248円

5

茨木旬菓庵 蔦屋の
おとわ栗 302円
うまいもん300円（100g）

栗とさつまいも。秋の味覚が見た目もかわいいお菓子に…

栗を甘露煮にしたのち、オーブンでじっくり火を通すことでほっくりと仕上げる「おとわ栗」は、栗拾いをイメージした籠に。「うまいもん」は中にカスタードクリームを詰めて、こんがり焼き上げた新作スイートポテト。

やわらかなおもちは絶品つきたてのおいしさを味わって

創業42年の同店のおすすめは、上質の羽二重餅とフルーツを合わせたこちらの2品。また、もち米として名高い佐賀県の「ヒヨク米」を使用し、つきたてにこだわったあんこたっぷりのあん餅もおやつに最高!

6

甘党の店 寿屋餅店の
シャインマスカット大福 172円　ゆず餅 108円

---

1 玉屋月心庵
〈たまや げっしんあん〉

二人の娘さんの名前が由来の月心庵。歴史を感じる蔵カフェで、お抹茶やおぜんざいで美味しいひと時を。演奏会や巻絵手紙教室なども行われている。

Menu
- プレス方式の珈琲（ブレンド）…400円
- 焼きもちが入ったおぜんざい…650円

茨木市元町6-34
営／10時～18時半　火曜定休　禁煙
072-622-2666
facebook「玉屋月心庵」で検索

2 和菓子司 KAMATARI〈カマタリ〉

ロールケーキ専門店として人気を博した同店が、2017年9月に和菓子屋としてオープン。店内には大福やセンスを感じる和菓子が豊富に並ぶ。

Menu ※10月以降、価格の変更予定あり
- おはぎ…125円
- 大福（各種）…180円～
- 季節の上生菓子…200円～

高槻市富田町1-9-2
営／9時～20時（日曜～19時）
水曜定休
072-629-7439

3 創作銘菓 薩喜庵 宮田店
〈さつきあん〉

北海道産の小豆を丁寧に炊いた自家製の餡が自慢の和菓子店。「原八景」、「摂津の流れ」など〝たかつき土産〟に認定された商品も並ぶ。

Menu
- 原八景… 1個 120円
- 生菓子展技術優秀賞 摂津の流れ…1本750円

高槻市宮田町2-40-10　営／8時半～19時（真上店は9時～19時）　無休　P4台有り
0120-456-034
https://satsukian.com/

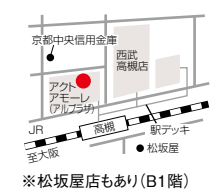
※真上店もあり（西真上1-34-27）

4 菓匠 花菓蔵 アクトアモーレ店
〈はなかぐら〉

「はにたんどら焼き」や「高槻太鼓」など、〝たかつき土産〟に認定された商品のほか、「大きな栗まん」も秋に食べたい一品。

Menu
- はにたんどら焼き（1個）…162円
- 高槻太鼓（5個入り）…421円

高槻市芥川町1-2-B102
（商店街に面しています）
営／9時～20時（日・月は～19時）　無休
072-681-2282
http://www.kasyo-hanakagura.com/

※松坂屋店もあり（B1階）

5 茨木旬菓庵 蔦屋 耳原本店
〈つたや みのはらほんてん〉

茨木で40年以上愛され続けている和菓子店。伝統の味を受け継ぎつつ、新たなアイデアの創作菓子も豊富。

Menu
- こだわり卵の究極の窯出しプリン…1瓶230円
- みたらし団子……1本90円

茨木市耳原2-6-1
営／9時半～18時半　火曜定休
店舗前スペースに駐車可能
072-641-1711
http://www.ibaraki-tsutaya.com/

6 甘党の店 寿屋餅店
〈ことぶきやもちてん〉

阪急本通り商店街そばにある、つきたてのお餅が人気の店。北海道産小豆を使ったあん餅は焼いても旨し!他にもおはぎや赤飯がラインナップ。

Menu
- おはぎ（つぶあん・きなこ）…各108円
- あん餅…1個162円
- 揚げおかき…378円

茨木市本町1-16
営／10時～20時　日曜定休
072-622-6830

※表紙写真はイメージです。実際に提供されるぜんざいではありません。

前／モンブランタルト 5号 2,800円～(税別)
後／マロンケーキ
4号 2,200円～(税別) 5号 2,800円～(税別) 6号 3,400円～(税別)
茨城県産の栗をたっぷりと使った大人も子どもも楽しめるケーキ。
3日前までに要予約。

左／TiBi 120円(税別) 国産クリームチーズとカマンベールを使用。濃厚なコクとシチリアレモンの香りが贅沢なスイーツ。

右／Citron 190円(税別) 瀬戸内産レモンピールを使用し、とにかく"しっとり"とした食感のレモンケーキ。ペロリと食べてしまう爽やかな風味がクセになる。

ひよっこ 120円(税別)
モリタ屋オリジナル京都牛乳、桜卵、北海道産上白糖と国産素材を使用。
口当たりがなめらかでとろっとろ感が堪らない。

モリタ屋から新スイーツブランド COCONOMIが誕生

北摂にスーパーを6店舗、飲食店を5店舗展開する「モリタ屋」が今年4月に新たなスイーツブランド「COCONOMI」をスタート！スイーツ作りにかける想いを取材してきました。

本格スイーツをスーパーで手軽に

スーパーモリタ屋のコンセプトは「健康で長生き、豊かな食生活の提供」。そのコンセプトをより突き詰めるため、今回新たにスイーツブランドを立ち上げたという。「お客様に購入いただくものは極力どのような商品なのかを把握できているものを提供したい」そう語るのはスイーツブランド「COCONOMI」の核を担うシェフパティシエの丹生屋さん。老舗洋菓子店で13年勤務、パティシエとしての経験から生み出されるスイーツはどれも美味。粉はしっとりと口どけが良いものを厳選、こだわりの京都牛乳や卵、フルーツなど店頭にも並ぶ上質な商品を使用しながらも価格は抑えている。設備面では「BACKEN」という全国のパティシエが憧れる本格的な窯を導入。密閉性が高く、火が均等にまわり、驚くほどふっくら&しっとりと焼き上がる。随所にこだわりが見えるCOCONOMIのスイーツ、これは暮らしの中に取り入れたい商品だ。

(上)これが「BACKEN」の窯。3種類の火で菓子に合った丁度良い焼き加減に。
(左)富田店がセントラルキッチンとなり、各店にスイーツが運ばれる。
(右)デコレーションも秀逸で見た目から楽しめる。

New Sweets 秋の新作スイーツ

鳴門金時ポテト
1個150円・2個280円(税別)
徳島県産鳴門金時をふんだんに使用し、鳴門金時の上品な甘さとバターの風味が絶品のスイートポテト。なめらかな口当たりでほどよい甘み。

焼きドーナツ 各150円(税別)
チョコレート、マロン、バニラ、オレンジ、チョコチップ、抹茶の6種類をご用意。

Present ギフト

クッキーとフィナンシェのギフトも提供可。3日前までの要予約。

フィナンシェ3個&クッキー2個
1,400円(税別)

フィナンシェ6個&クッキー3個
2,500円(税別)

クッキー 400円(税別)
チョコチップ、カカオ、バター、アールグレイ、カフェの5種類。小麦粉とバターなどシンプルな材料で食感はサックサク。

Comment

COCONOMIが目指すのは、おやつ感覚で食べてもらえるスイーツ。日々の生活の中にちょっとした幸せをお届けできれば嬉しいですね。添加物は極力使わず、シンプルな材料を使って安心安全なものを作っています。洋菓子店と変わらないものを、おやつ感覚で食べていただきたいので価格にもこだわりました。

シェフパティシエ
丹生屋さん
京都製菓技術専門学校卒業後、老舗洋菓子店に入社し、28歳でシェフパティシエに就任。大阪府洋菓子コンテスト 飴細工部門 最優秀賞、JAPANケーキ賞 飴細工部門 銅賞。2018年10月よりCOCONOMIシェフパティシエとして勤務。

3日間開催 入場無料
雨天決行（荒天中止）

神戸で初開催

西日本最大級、万博のカレーイベントが神戸に！

第1回 カレ〜EXPO in ノエビアスタジアム神戸

10/12（土）→14（月・祝）

関西で有名なカレー店20店舗以上が大集合！

ノエビアスタジアム神戸 芝生広場
神戸市兵庫区御崎町1-2-2
START 9:30 ～ CLOSE 17:00（L.O.16:30）

カレーEXPO 検索

※来場の際は公共交通機関をご利用ください。
※イベントの内容は予告なく変更となる場合がございます。
※最新情報はカレーEXPOホームページでご確認ください。
※写真はイメージです。

カレーEXPO
グランプリ決定戦開催

カレーセット券に付けている投票券で、おいしいと思ったカレー店に投票してください。10月14日にグランプリから3位までをステージで発表します。

あなたの一票をお待ちしております！

西日本最大級、万博のカレーの祭典「カレーEXPO」が神戸で開催！
マニアも唸るスパイスカレーから欧風カレーまで各日20店のカレーが楽しめます。
カレールーの提供がハーフサイズなので、食べ比べができるのもカレーEXPOの醍醐味！
同時開催のイベントも盛りだくさん。食欲の秋を満喫しに、ノエビアスタジアム神戸へGO———！

さらに盛りだくさん！
同時開催イベント

日本カレーパン協会プロデュース
カレーパンまつり

5,000個限定販売（3日間）※予定

東京で人気のカレーパンイベントがノエビアスタジアム神戸に登場！普段なかなか食べられない名店のカレーパンが全国から大集合。カレーパン好きには夢のようなイベントです。

一般社団法人日本カレーパン協会 会長 佐藤 絵里

©一般社団法人カレーパン協会.

初企画 カレーファンに贈る夢の企画！
出店するカレーを食べ比べ、食べ放題！カレーファン待望の企画です。

カレービュッフェ

完全予約制!!

10/14（月・祝）/ 300名様限定 ※予定

チケット購入方法

カレービュッフェにはQRチケットが必要となります。
QRチケットの購入は、City Life Shop webからご購入いただけます。
詳しくはカレーEXPO公式ホームページをご覧ください。

カレーEXPO 検索

関西の人気スイーツ店が大集合
スイーツExpo

「プーさんの満腹日記」で人気のブロガー、プーさんが選ぶスイーツ店が登場。スイーツだけでも堪能できるラインナップです。

手作り雑貨大集合！
アジアン雑貨マーケット

スパイス調味料やアジアのかわいい雑貨が登場。食後のショッピングが楽しめます。

食事テントブースも完備

大きな芝生広場で食事が楽しめます！

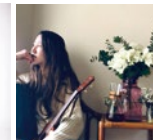
無料 ＼会場内特設ステージ／
おでかけよしもと漫才劇場

カレーEXPO会場内の特設ステージでよしもと漫才が無料で楽しめる！

span!
ヒューマン中村
ギャロップ
学天即
クロスバー直撃
ジュリエッタ

【出演タレント】
10/12（土） span!　ギャロップ
10/13（日） クロスバー直撃
　　　　　　ヒューマン中村
10/14（月・祝） 学天即　ジュリエッタ
【出演時間】
13:00～13:45 予定

無料
音楽ステージ

関西を中心に活躍している実力派音楽アーティストが登場。
生演奏を聴きながら心地よい時間が過ごせます。

アダチケンゴ
かしもとゆか

【出演アーティスト】
10/12（土） 信政誠　アダチケンゴ
　　　　　　若林美樹　花房真優
10/13（日） なんかかんな　Fujiko
　　　　　　萌々奈　chako*
10/14（月・祝） アシガルユース　木村友美
　　　　　　かしもとゆか　市村順平

主催：City Life 共催：神戸市交通局　協力：楽天ヴィッセル神戸
問合せ：TEL：06-6338-0641 カレーEXPO事務局（株式会社シティライフNEW内）　カレーEXPO公式ホームページ　http://curryexpo.com

たかつきご当地味めぐり

10.5(土)→8(火) 午前10時～午後8時 高槻阪急地階食料品売場特設会場

※10月1日(火)～4日(金)は開店準備のため休業させていただきます

［高槻阪急］高槻市白梅町4-1 営／午前10時～午後8時〈6階レストラン街〉午前11時～午後10時〈関西スーパー〉10月1日(火)～14日(月・祝)まで休み 072-683-0111(大代表)

●共催／高槻商工会議所 ●後援／高槻市 ●協力／(株)シティライフNEW

西武高槻店は10月5日(土)より、「高槻阪急」として新たにスタートいたします。

高槻・北摂の旨い！が勢揃い

坂田ファーム「野菜盛り合わせ」

Damia「マカダミアナッツ」

自家焙煎コーヒーマウンテン「コーヒーゼリースペシャル」

氷とお芋の専門店らんらん「蜜ぽてと」

BREAD! 毎日食べたくなるパン！

素材や味にこだわった、高槻、北摂で人気のベーカリーが出店。朝ごはんはもちろん、おやつにもぴったり。

■パン工房 いろ葉(豊中市)

いろ葉の食パン(プレーン) 1斤 401円

Wチーズの食パン 1斤 511円

北海道産小麦「春よこい」を100%使用した、安心安全なプレーンな食パン。独自製法で耳までふんわりやわらかく、離乳食にもおすすめ(卵・蜂蜜不使用)。他に、粒あんなど、様々なパンが並ぶ。

■カトマンドゥカリーPUJA 高槻本店(高槻市群家新町)

タンドリーチキン カリーパン(甘口・辛口)各1個 275円

スパイス・ハーブに、大量の淡路島玉ねぎ、高槻の原さんの野菜、乳製品を長時間炒め、原材料を凝縮した深い味わいの本格カリーを使用。炭火で焼いたタンドリーチキンも入って食べごたえ抜群。

■食パン工房 春日(吹田市)

食パン「KASUGA」 1.5斤 650円

北摂で人気の食パン専門店。フレッシュバターと、乳脂肪の濃い高級生クリームを贅沢に使った、耳まで柔らかな、ふわふわ、しっとり食感の食パンが登場。

■ラブズベーグル(高槻市赤大路町)

マロンベーグル 1個 238円

フランス産の栗と砂糖だけで作ったマロンペーストと、粗く刻んだ栗の甘露煮が入った栗あんを包み込んだ限定ベーグル。

※イートスタンドのラストオーダーは各日閉場時間の30分前までとなります。 ※一部、大阪(ご当地)以外の原材料も使用しております。 ※表示価格は消費税を含んだ税込価格です。 ※お酒の販売は20歳以上の方に限らせていただきます。

※「新消費税率10%対象商品」と記載しているもの以外は、すべて軽減税率8%を加えた税込価格です。ただし、店内でご飲食される場合は、本体価格に新消費税率10%を加えてお支払いいただきます。

■ドーナツデプト（箕面市）
プレーン 1個 157円
ベルギーチョコレート 1個 178円
クリームブリュレ 1個 270円

豆乳とおからを使った「プレーン」のほか、ベルギー産チョコをトッピングした「ベルギーチョコレート」などを販売。リッチな生地の「クリームブリュレ」は、キャラメリゼしたカスタードの香ばしさがたまらない！

■公園と、タルト（高槻市芥川町）
季節のフルーツタルト 各1個 454円
お惣菜のデリキッシュ 各1個 465円
タルト屋さんの大人のアップルパイ 1カット 411円
トリュフ香る石畳クッキー 1個 411円

タルトとキッシュの専門店が提案する、こだわりの焼き菓子を楽しんで。

SWEETS!
魅惑のスイーツも登場！

旬のフルーツを使ったみずみずしい逸品や、ビターな大人の味わいまで。
お腹がいっぱいになってもスイーツは別腹！

イートスタンド

■自家焙煎コーヒーマウンテン（高槻市芥川町）
コーヒーゼリースペシャル
1個 550円 ※各日限定80食

コーヒーゼリーの豊かな香りは、自家焙煎コーヒーの専門店ならでは。コクのあるピスタチオアイスクリームとの、贅沢なコラボレーションを楽しんで。
※新消費税率10%対象商品

■菓子工房Hikino〈ヒキノ〉（高槻市寺谷町）
ロールケーキ 1本 1,080円
※各日限定20個

昨年連日完売となった人気のロールケーキが、数量を増やして今年も登場！北海道産の小麦粉と生クリームを使用した、ふんわり&あっさりとした口当たりが魅力。

■ハートフル（箕面市）
プレミアム
クリームチーズケーキ
ホール 2,160円 カット 540円

ドイツのワイン「プリンツ・フォン・ヘッセン」を使用。高温・短時間で一気に焼き上げた、レアチーズのような食感が楽しめるベイクドタイプのチーズケーキ。

■合同会社ソア（高槻市富田丘町）
ぽん酢「職人の技」 330ml 2,571円
夜のチーズケーキ「紅い月」 1ホール 1,698円

日本料理の職人が30年の経験を生かして作り上げた「職人の技」は、鍋はもちろん、お浸しなどあらゆる料理のクオリティをアップ。清鶴酒造の酒粕と高槻産トマトを使った「紅い月」は、日本酒やシャンパンにもぴったり！

■氷とお芋の専門店 らんらん（茨木市）
蜜ぽてと
小サイズ 540円 大サイズ 860円

テレビでも紹介された、特製の蜜をたっぷりからめた大学芋。徳島県の鳴門金時のブランド芋「里むすめ」を使用し、表面はカリッと、中はジューシーなおいしさ！

イートスタンド

■醍醐桜（岡山県真庭市）
ジェラート
シングルカップ：1個 408円～
シングルコーン：1本 458円～

岡山県真庭市産のジャージー乳を100%使用した、濃厚なジェラート。ジェラートワールドツアージャパン2019日本選手権3位を受賞した「森のスパイス香る黒文字ラテ」や、秋を感じる「焼きかぼちゃ」など、多彩なフレーバーをご用意。
※新消費税率10%対象商品 ※高槻市と真庭市は「観光協定」を結んでいます。

■Damia〈ダミア〉（箕面市）
シナモン味マカダミアナッツ 60g 648円
うすしお味マカダミアナッツ 65g 648円
ハマる！ガーリック味マカダミアナッツ 100g 1,080円

ナッツの王様・マカダミアナッツをじっくりとロースト。シナモンが苦手な人にもおすすめの「シナモン味」、ほどよい塩加減の「うすしお味」のほか、新商品の「ガーリック味」など、多彩なフレーバーをご用意。

■薩喜庵（高槻市宮田町）
高槻団子の北摂コラボ
各1個ずつ3個入り 520円

高槻樫田地区で採れたきぬひかりを団子生地に仕上げ、中に高槻産小豆をこしあんに混ぜ込んで。鹿の子風餡、茨木産さつま芋入り餡、箕面産柚子入り餡の3種を用意。

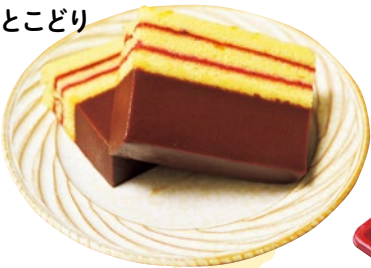
■光楽堂光國（池田市）
かりんとう饅頭 1個 119円

ミネラル豊富でコクのある沖縄波照間産黒糖を使用。サクッと香ばしい饅頭の皮と、北海道産小豆を使ったこしあんとの、おいしさの調和が堪能できる逸品。

■藤熊(茨木市)
玉ねぎたっぷり天 1個 297円

淡路産の甘い玉ねぎをふんだんに使用した練り天。大根おろしとポン酢でいただくのがおすすめ。

■かんてん屋半兵衛(高槻市下田部町)
和菓子と洋菓子のいいとこどり ちょこ羊羹ケーキ
1個 301円 ※各日限定30食

都会と田舎のいいとこどりの高槻にちなんで、和菓子と洋菓子のいいとこどりのお菓子をパティシエコウタロウ氏が手掛ける。クセになる甘さの「ちょこ羊羹」と、ラズベリーの酸っぱさがアクセントの「ケーキ」の組み合わせ。

■希SAKU(高槻市真上町)
マグロ山椒寿司
1折(5個) 648円 ※各日限定100折
マグロ竜田揚げ
5個 540円、10個 1,026円

見た目も愛らしい「マグロ山椒寿司」は、口の中でふわっと広がる山椒の香りが心地よいアクセントに。「マグロ竜田揚げ」は、自家製だれに漬け込んだマグロの、しっとりとした食感が魅力。

GOURMET!
旨いもの、ずらり!

名物のうどんギョーザや寿司、フレンチなど高槻、北摂ならではの旨いものが勢揃い!

■Bistro Le Coin Discret(ビストロ ル コワン ディスクレ)(高槻市城北町)
ブルターニュ風ガレットと厳選したサーモンのミルクレープ
1個 1,101円 ※各日限定20食

フランスで修行した経験豊富なシェフが構えるフレンチ・ビストロ。そば粉を使用したクレープに、サーモンを重ねたブルターニュを知るシェフオリジナルのメニューが登場。

■にぎり寿司専門店 真田丸(高槻市岡本町)
上にぎり盛り合わせ
1折(10貫) 2,592円
さばの姿寿司 1折 2,700円

シャリは近江米、生本マグロは豊洲直送。旬ネタを詰め合わせた上にぎり10貫。

■明日香村
古代米のパウンドケーキ
1切れ 151円、1本 1,001円

飛鳥時代の歴史や文化の面影が残る明日香村。明日香村産の古代米(黒米・赤米・緑米)の米粉を練り込んだパウンドケーキは、風味豊かな手作りの味わい。
※高槻市と明日香村は「包括連携協定」を結んでいます。
(10月5日(土)6日(日)のみ出店)

■高崎流居酒屋道場 高槻店
高槻うどんギョーザ
(カレー/プレーン) 2個 380円～
※冷凍パックでの販売

昔から愛されてきた家庭料理が、今や高槻ご当地グルメの定番に。皮の代わりにうどんを使用して、外はサクサク、中はジューシー!

■泉佐野市農林水産課
水なす浅漬け 1袋 300円

水なすの本場・泉佐野市から届いた水なすの浅漬けは、みずみずしさとほのかな甘みがたまらないおいしさ。
※高槻市と泉佐野市は「特産品相互取扱協定」を結んでいます。
(10月7日(月)8日(火)のみ出店)

※写真はイメージです

■坂田ファーム(高槻市登美の里町)
野菜盛り合わせ 1セット 1,080円

高槻市の北部・田能で採れた、甘くておいしいブルーベリーを冷凍に。そのほか、小松菜、かぼちゃ、大根やにんじんの間引き菜など、採れたて野菜をお届け。

※写真はイメージです

SELLECTED!

大人の時間を愉しむ… 地酒・ワイン!

■清鶴酒造株式会社(高槻市富田町)
特別純米 阪急富田酒
720ml 1,951円

最寄りの阪急富田駅をモチーフにした、マルーンカラーのボトルも人気。純米吟醸クラスのお酒をじっくり低温熟成させ、お米のうま味をしっかり生かした、辛口に仕上げている。

■Enoteca Identita(エノテカ イデンティタ)(高槻市天神町)
ヴェルドゥッツォ フリウラーノ
750ml 2,800円
750ml フランコニア2,300円

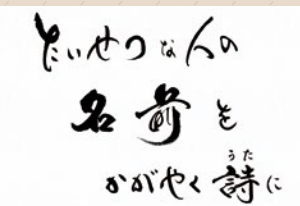
昨年も人気だった「ヴェルドゥッツォ フリウラーノ」のほか、イタリアの地元だけで消費されているという「フランコニア」など、レアなワインもスタンバイ。そのほか、イタリアから直接仕入れたワインを豊富に揃う。

■國乃長 壽酒造株式会社(高槻市富田町)
とんださけ特別純米ヒヤオロシ
720ml 1,518円

冬に造って春に火入れした「とんださけ」を、ひと夏かかせて適度に熟成。その適熟の風味を損なわないよう、生詰めにした「ヒヤオロシ」。なめらかな口あたりを楽しんで。

※お酒の販売は20歳以上の方に限らせていただきます。※新消費税率10%対象商品

お土産にぜひ! SOUVENIR!

たいせつな人の 名前を かがやく詩(うた)に

■楠本書院(高槻市高槻町)
幸せの名前 うた 2,200円～

書道家の楠本広子さんが、お名前や好きな言葉を織り込んだうたをつくり、色紙一枚一枚に筆文字でお書きします。ご家族の記念はもちろん、プレゼントにもぴったり。

■糸鋸工房 もくもく(高槻市津之江町)
はにたん〈高槻市マスコットキャラクター〉
昇り人形、組み木人形 各1,980円
キーホルダー 中330円 ※大440円、小220円もあり
はにたんシール 各1枚 110円

高槻市のマスコットキャラクター「はにたん」が、ぬくもりあふれる木のおもちゃに。はにたんをデザインしたキーホルダーやシールもあり、子どもたちにも大人気。

※新消費税率10%対象商品

MY LIFE'S Good Season

50歳から愉しむ時間

知識と出会いに卒業があると誰が決めたのでしょうか。いくつになってもやりたいこと、知りたいことはいっぱいあります。そんな新しいことにチャレンジできる環境で、これからの新たな人生の輝く毎日をはじめましょう。

人生はこれから ～大阪府高齢者大学校～

ここでしかない出会い 新たな発見と充実感

「この歳になって新しい友達とこんなにも楽しく趣味に打ち込めるとは思っていなかった」と受講生の島田さんは言う。認定NPO法人大阪府高齢者大学校(コーダイ)は平成21年に立ち上げられて以来、時代のニーズと受講生の要望に応えながら変化し続けている生涯学生機関。2019年度は67講座、2800人を超える受講生が在籍している。「コーダイはクラスメンバー全員に役割があるので自然とコミュニケーションが深まり、週を追うごとに仲良くなる。文化祭やスポーツ大会、遠足、修学旅行もあり『仲間づくり』が出来る事が魅力です」と受講生の長野さん。新たな知識、人との「出会い、仲間づくり」はコーダイの大きな魅力。毎年ある出会いに魅了され、3年以上連続で通う方も多数。

好きなこと 楽しいことを どんどんレベルアップ

毎年新たな講座が開設されるのも同学校の大きな特徴。現在ある講座も、受講生の方たちの自主活動や趣味から派生したものも多く、「コーダイに通い新しい趣味ができ、そこから趣味を広げる科目を選ぶことができて楽しい」と今年開講のI・T・デジタルフォトアート科の筒井さん。毎年違う科目を選ぶのが同学校の決まりなので、毎年自分をグレードアップできると評判。

受講生の楽しみに 年齢なんて関係ない

「受講生の楽しみといえば講義後の友達との一杯」と皆さんが口を揃えていう。講義、クラスミーティングが終われば各クラスの飲み会担当の方が音頭を取って第二の教室居酒屋へ行くことがよくあるらしい。教室とは違ってこれまでの豊富な経験談や日頃の悩みなど、コーダイで出会えたからこその話ができると受講生の方々の楽しみのひとつとなっている。第2の人生における選択肢のひとつとして高齢者大学校を選んでみては!

【コーダイの一日】

10時～12時	授業
12時～13時	昼休み
13時～15時	クラスミーティング
15時半～17時	クラブ活動 (自由参加/自主運営)

健康応援 頼れる街の先生

最新マンモグラフィ装置「トモシンセシス撮影」導入で精度の高い乳がん検診が可能に

乳がん検診は複数の検査で診ることが大切

40代になると増える乳がん。定期的な検診で早期発見することが大切だと話すのは大阪医科大学健康科学クリニックの後山先生。「乳がんは超音波(エコー)検査だけ、マンモグラフィ検査だけ、といった1つのモダリティ(機器)での検査では見落としがちな性質を持っています。そのため当クリニックでは、マンモグラフィとエコーの2つの検査で乳がんの早期発見に努めています」。実際に別の検診施設で、超音波(エコー)検査で見つかりやすい乳がんにかかっている人が、マンモグラフィ検査だけを数年受けていて、発見までに時間がかかってしまった例もあるという。

情報量が格段に増えた最新技術トモシンセシス

さらに4月からは、最新型のマンモグラフィ装置に「トモシンセシス機能」が導入された。「今までのマンモグラフィがキウイを半分に切っただけだとすれば、トモシンセシスは輪切りにした状態で見ることができるので、奥に隠れて見えにくい、がん細胞を見つけることができます。日本人は高濃度乳腺の方が多いので、大いに役立っています」と後山先生。

撮影は専門の診療放射線技師が行い、トモシンセシスと乳腺エコーの画像を複数の専門医が入念に確認し、報告書を作成してくれる。早期発見で90%が治ると言われる乳がん。それだけに定期的な検診を受けておきたい。

大阪医科大学 健康科学クリニック
教授 **後山 尚久** 先生

1979年大阪医科大学卒業後、米国オクラホマ州立大学で教官、大阪医科大学産婦人科で助教授を勤め、2006年藍野短期大学教授に。2011年より大阪医科大学健康科学クリニック所長、2016年より教授に。著書多数。

Pickup 精密でわかりやすい画像

実際の乳がん患者の画像。赤で囲った箇所が乳がんによる病変。通常のマンモグラフィ画像ではわかりづらいが、トモシンセシス画像では放射状のひきつれ像がくっきりと確認できる。

通常の画像　トモシンセシス画像

トモシンセシスは、Tomography(断層画像)とSynthesus(合成)の造語。1回の撮影で断層画像が得られる技術のこと。

装置に乳房を片方ずつ挟み、乳腺・乳房専用のX線撮影を行う。1mm程度の断層画像を得ることができる。

商工会 商工会議所 通信

SYOUKOUKAI SYOUKOUKAIGISYO TSUSHIN

商工会・商工会議所は地域企業の振興や地域の活性化に日夜努力しています。でも具体的にどんな活動をしているのか知らないという人も少なくないのでは?そんな商工会・商工会議所の活動を今月も紹介します!

摂津市商工会

セッピィ商品券利用でボックスティッシュプレゼント!

セッピィ商品券を利用したお買い物で、ボックスティッシュ(3箱入り)を先着順でプレゼント!※1回のお買い物で、最高3セットまで

【期間】2019年10月1日～2020年3月31日
(無くなり次第終了)
【実施店舗】下記商店街の摂津市商店連合会加盟店(各店30セット限定!)

正雀駅前商店街
正雀本町商店街
千里丘ことぶき商店街
とりかい商店街

【主催】摂津市商店連合会・摂津市商工会
TEL 06-6318-2800 http://settsu-sci.jp/

茨木商工会議所

「世界で勝てる日本発のグローバルビューティーカンパニー」を目指して (仮題)

<茨木商工会議所 特別講演会>
株式会社資生堂 代表取締役社長兼CEO
魚谷 雅彦氏による講演会
【日時】11月10日(日)13時30～15時30分
【会場】立命館いばらきフューチャープラザ グランドホール
【内容】2020年中に株式会社資生堂の大阪新工場(大阪府茨木市)が竣工予定となっておりす。この新工場の竣工にさきがけまして講演会を開催いたします。
【定員】890名(抽選)
【申込】専用チラシ・当会議所ホームページより申込で10月11日(金)必着
※入場整理券を10月18日より発送予定
【受講料】無料(入場整理券が必要)

【問合せ】 茨木商工会議所
茨木市岩倉町2-150立命館いばらきフューチャープラザ
TEL072-622-6631 http://www.ibaraki-cci.or.jp

高槻商工会議所

自然災害や人為災害からあなたの会社守れますか?

事業継続計画(BCP)策定セミナー
中小零細企業必見!!
①生き残るために、大阪北部地震、西日本豪雨などでBCPがどう活用されたか。
②東京2020年オリンピック・パラリンピック競技大会に向けたBCP対策。
【日時】令和元年10月11日(金)15時～17時
【会場】高槻商工会議所 4階大ホール
【講師】ミネルヴァベリタス株式会社
代表取締役 松井 裕一朗 氏
【定員】40名(1事業所2名以内)
【受講料】無料
【主催】高槻商工会議所(幹事) 茨木商工会議所 摂津市商工会 島本町商工会

【問合せ・申込み】 高槻商工会議所 中小企業相談所
TEL 072-675-0484
詳しくはホームページをご覧ください。
http://www.takatsukicci.or.jp

健康寿命をのばそう

Let's extend Healthy Lifespan

現在、国民の平均寿命が延びている一方、健康な体で自立した生活を送ることのできる健康寿命は、平均寿命に比べ男女共に短いというデータが報告されています（厚生労働省）。健康寿命を延ばすため、多くの自治体・企業・団体が行っている様々な取り組みをご紹介します。

茨木市民はさらにおトク
健康をサポートするアプリ「アスマイル」

大阪府が今年1月から運用を開始した健康アプリ「アスマイル」。これまで限定エリアで先行リリースされていた一部サービスが、10月から全自治体で解禁される。これを受け、茨木市は独自のサービスを追加して同28日からスタート。他の自治体よりも「おトク」な特典をつけて市民の参加を促し、今年度中に1500人の登録を目指す。

アスマイルとは?

アスマイルは府内在住の18歳以上を対象とした健康アプリを用いたサービスで、健康への意識向上などを目的としている。希望者はスマートフォン向けアプリをダウンロードし、基本情報などを入力すると無料で登録できる。健康の記録をつけたり健康診断を受診したりするとポイントが加算され、一定以上貯まると電子マネーなどが当たる抽選に参加できる。

茨木市民だけの特典

茨木市では、府で先行運用しているサービスのポイントとは別に「いばらき健活ポイント」を追加。一日当たり一定数以上歩くとポイントが付与されるほか、市国民健康保険の特定健診対象者のうち条件を満たした人は別途ポイントが得られ、QUOカードや電子マネーへの交換が可能だ。府のサービスと並行してポイントが貯められる上に、いばらき健活ポイントは貯めれば抽選なしで特典と交換できるので、市民にとっては「1粒で2度おいしい」システム。担当者は「まずは楽しく気軽に、健活に取り組んでほしい」と話している。

いばらき健活セミナー「ICTを活用した健康づくり」スーパーDr.鈴木富雄（11月9日、ローズWAM）、講演会後アスマイル登録会を開催。ポイント付与あり。※参加無料、先着150名。申込期限10月31日まで。申込はHPまたはQRコードから電子申込できる。

アプリについての問い合わせ
おおさか健活マイレージ アスマイル事務局
受／9時～17時
TEL.06-6131-5804

アスマイルHP

いばらき健活ポイント、イベントなどの問い合わせ
茨木市 保健医療課
受／9時～17時
TEL.072-625-6685

健活セミナー申込

健康診断後のフォローアップで
大病の予防を目指す「特定保健指導」

政府が10年前から始めている健康寿命延伸のための取り組みが「特定保健指導」だ。生活習慣病から起こる病気のリスクが上がる40歳～74歳を対象に、健康診断で腹囲、BMIそして血圧、脂質、血糖値の検査値が基準値を超えていると、その超えた項目数に応じて生活習慣改善のための支援が行われる。国が定める「特定保健指導」の期間はおおむね3ヵ月以上だが、大阪医科大学健康科学クリニックでは、4ヵ月を目安に3週間ごとに電話やメール等で支援を行う。ジムでの激しい運動や、厳しい食事制限をすすめるようなものではなく間食や飲酒、喫煙などの「生活習慣」を見直すために長く続けていける指導である。健康診断の結果を放置していると高血圧、高血糖や脂質異常などから引き起こされる心筋梗塞、脳梗塞などの大病のリスクが増加する。同クリニックの管理栄養士の遠山さんは「食生活や運動習慣を改善していけば大病のリスクは下がります」と話す。

日本の平均寿命は平成28年時点では、男性80.98歳、女性87.14歳だが、健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳でその差は大きい（平成30年厚生労働省「第11回健康日本21（第2次）推進専門委員会」資料より引用）。そこで政府は2040年までに「健康寿命」を3年以上延伸させる目標を取りまとめた。「特定保健指導」はこの目標を達成するために"生活習慣病有病者や予備軍を25%減少させることが政策目標として掲げられ、中長期的な医療費の伸びの適正化を図る"（標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】より引用）の考え方を踏まえて、受診者は無料もしくは少ない負担で受けられる制度となっている。

「病気になる前に健康についてお話しましょう」と遠山さんは話す。

大阪医科大学 健康科学クリニック
高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅 NKビル
TEL.072-684-6277

おいしく食べて健康に
北摂初の「タニタカフェ®」コラボ店が登場

画像は東京のタニタカフェ有楽町店のもの。

タニタの栄養士との共同開発メニュー

ベストセラーになった「体脂肪計タニタの社員食堂（大和書房刊）」で知られる健康総合企業のタニタが、より多くの人に手軽においしく健康づくりを楽しんでもらいたいという思いで提案するコンセプトカフェ「タニタカフェ®」。この度、大阪で5店舗を運営する「食堂カフェpotto」とのコラボ店が北摂にはじめてオープンした。低カロリーや減塩、野菜・食物繊維が多く摂れるなど、タニタの栄養士と共同開発したメニューが特徴だ。

タニタ食堂レシピと健康情報を発信

店舗には、広く健康づくりを発信するため、定期的にテーマを変えた健康情報をまとめたチラシも設置している。例えば「タニタ式お酒との付き合い方」「タニタ式ダイエットのコツ」「タニタ食堂メニューの塩分量～減塩のコツ～」「お口の健康とにおいについて」「生活に取り入れる運動のコツ」など、バラエティに富んだ内容。裏面にはタニタ食堂のレシピも掲載されているので、ぜひ参考にして自宅でも活かしてみてほしい。

野菜やフローズンフルーツ、豆腐、チアシード、こんにゃくゼリーなどが入った、食べ応えのある噛むスムージー「カムージー」。

健康情報とレシピは定期的に更新される。

食堂カフェpotto × タニタカフェ®
吹田紫金山公園店
吹田市岸部北4-15-2
TEL.06-6155-4910

※P26の関連記事もチェック!

[NEW STANDARD]

北摂のニュースタンダード

北摂の美味しいお店 242 店掲載

HOKUSETSU GOURMET

北摂グルメ

前号の「北摂グルメ」から約1年半を経て、北摂グルメシリーズの13冊目となる「北摂グルメ街歩き」が絶賛発売中!今回は「新店」「インスタ映え」「ロケーション」といった様々な切り口で北摂のグルメ情報を掲載。さらに、グルメ情報だけでなく、美術館、博物館、観光スポットといった地元ならではの魅力も紹介し、保存版として手元に置いておきたくなるような一冊になっています。

好評発売中

780円+税

[CURRY・RAMEN]

食べたい一杯が見つかるカレー・ラーメン

[SWEETS]

アレもコレも食べたい 魅惑のスイーツ

[ITARIAN]

心弾むおいしさ イタリアンを日常に

[GOURMET・ALCOOL]

美酒と美食に酔いしれる 酒場手帳

City Life NEWS CULTURE

SPECIAL INTERVIEW

映画『王様になれ』で初監督
高槻市出身 俳優・演出家オクイシュージさん

熱狂的なファンが多くミュージシャンに影響を与え続けるバンド、the pillows(ザピロウズ)。
[メンバー：山中さわお(ボーカル・ギター)、真鍋吉明(ギター)、佐藤シンイチロウ(ドラムス)]
結成30周年のアニバーサリーイヤー・プロジェクトで映画『王様になれ』が制作された。映画の脚本・監督を務めたのは、山中さわおさんと親交の深い、俳優・演出家のオクイシュージさん。初監督となった映画の制作秘話などを伺った。

高槻の思い出は。

生まれは阿倍野ですが、小学校の時に高槻に引っ越してきて高校卒業までいました。思い出に残ってるのは、阪急高槻市駅近くの「たかおうどん」です。土曜日、学校から帰ってくると母が置いてくれた500円を握りしめ、よく行ってました。何年か前に寄ってみたら、当時と同じような雰囲気ではなくなってて…さびしくなりました。高校卒業してすぐ上京したので、東京にいる期間のほうが長くなっちゃいました。大阪人っぽくないってよく言われるんですが、コテコテなんです(笑)。

映画や舞台など多方面で活動されていますが、印象に残っている作品は。

舞台「マシーン日記」です。舞台を休んでいた時期があったんですけど、大人計画主宰・松尾スズキさんに声をかけてもらい出演しました。初演で松尾さんが演じた役を再演で僕がやるということで、プレッシャーがありました。日本って有名な役者さんには甘いですが、無名の役者には冷たい傾向があって。全力で頑張ってたんですが、舞台に復帰してすぐで、その冷たさを肌で感じました(笑)。でも間違ったことは絶対やってないという強い思いを持ってパリ公演に臨んだら、「やっぱり間違いじゃなかった!」と実感できるすごい反応で、これからも演劇でやっていけると確信しました。

オクイシュージ/1985年に劇団青年座養成所入所、舞台俳優でデビュー。以降、劇団主宰や舞台ユニットの立ち上げなど、独自の世界観で脚本・演出・デザインを手掛け、松尾スズキ作演出の舞台など多数出演。10/25(金)公開の映画「108～海馬五郎の復讐と冒険～」(監督・脚本・主演松尾スズキ)にも出演する。

今回、the pillowsの30周年記念映画『王様になれ』で初めて映画監督に挑戦されました。

クランクイン初日の最初の撮影がクライマックスシーンでした。観客が2,500人ほど入ったライブ会場で芝居をしてもらい、ライブシーンも撮るということで、目が回るどころの話じゃなくて(笑)。主演の岡山天音くんも、まだ役が自分の中に溶け込んでなかったと思うので、かなりプレッシャーだったかと。撮り直しができないので、ものすごい緊張感の中、追い込まれていましたね。

山中さんの原案を1年半かけて脚本にされたそうですね。

ファンへの純粋な思いがすごく伝わってきました。「原案は全部取っ替えてもらってかまいません」って言われましたが、できる限り生かしたいなと。でも、自分の世界観と差があって、焦りました。脚本は20稿ぐらい書きましたね。かなり難しかったのですが、トータルで6,7割くらい原案を生かせました。ピロウズを知らない方にも楽しんでもらえるものを、という重責もありましたね。実はピロウズを知っていればわかることや、歌詞から引用したセリフなどたくさんちりばめてるんです。ただ、知らない人が見ても「気になる」「ひっかかる」ってならないように作っています。

監督とよく共演されている役者さんが出演されています。

僕自身がやりたいことやニュアンスを感じ取ってくれる方を選びました。ヒロインのユカリを演じた後東ようこさんは、新人の頃から見てきたこともあって今回抜擢しました。びっくりする演技を見せてくれて、衝撃でしたね。重要なシーンを撮った時、彼女の演技を見たスタッフも「この映画いけるかも!」と沸き立つくらいでした。

完成披露試写会での観客の反応はいかがでしたか。

上映後出ていくと「ワー!」ってなると思ったら、割とシーンとしてて(笑)「そういう反応?」って不安になりましたが、明かりがついて客席を見ると、感情移入して、泣いてる方が大多数でした。そんな中、僕らが出てきてどうしたらいいかわからない状態だったようです(笑)。

最後にメッセージをお願いします。

最初はライブハウスか小さい劇場で一館だけで公開できたらって言ってたのが、プロデューサーが加わり、スタッフがついてくれて全国で上映可能になって。ピロウズの曲は年代問わずに共感できるし、ピロウズを知らなくても楽しめる映画なのでどうか地元高槻の皆さんも見に来てください!

STORY

カメラマン志望の祐介は、叔父の大将のラーメン屋で働いている。亡き父の影響で始めた写真にのめり込みプロのカメラマンを目指すも、夢を叶えるには現実は厳しく苛立ちと焦りにさいなまれながら過ごす日々。初めて足を運んだthe pillowsのライブで、思いを寄せるユカリをみかけ話すようになる。ユカリとの距離が近づくにつれて、祐介はthe pillowsの魅力にどっぷりはまっていく。

出演：岡山天音 / 後東ようこ / 岩井拳士朗 / 奥村佳恵 / 平田敦子 / 村杉蝉之介 / 野口かおる / オクイシュージ / 岡田義徳 / the pillows 他

原案・音楽：山中さわお　監督・脚本:オクイシュージ
©2019『王様になれ』フィルムパートナーズ

9月13日(金)よりシネマート新宿他全国順次公開

大阪/シネマート心斎橋 9/20～
京都/京都シネマ 9/21～ 兵庫/元町映画館 10/5～

EVENT 北摂イベント

コンサート　ギャラリー
催し　ミュージアム
講座・講演

掲載無料 あなたの街の情報をお待ちしております!

メール play@citylife-new.com

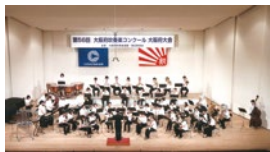
※応募・掲載希望月の前月8日まで
(以降も受付の場合あり)
※掲載の場合のみ、編集部から連絡いたします。

高槻音楽家協会 第43回定期演奏会

▶ **10/20(日)**
14時開演
(13時半開場)

声楽、ピアノソロ、ヴァイオリンソロ、ピアノ連弾、邦楽アンサンブルの演奏。

■高槻現代劇場中ホール(高槻市野見町2-33)■入場料:一般2,000円/シルバー(65歳以上)・学生1,000円　※高槻市内在住・通学の小中学生無料(当日受付にて)■問:TEL072-697-6006(山口)

高槻市音楽団管楽部　創部60周年記念 第90回定期演奏会

▶ **10/20(日)**
14時～16時半(13時半開場)

創部60周年を記念して、吹奏楽の人気曲ドラゴンの年　2017年版や「あんたがたどこさ」の主題による幻想曲、アラジン、マリーゴールドなど楽しんでいただける曲を多数演奏。
ゲスト:高槻市少年少女ジュニアバンド

■高槻現代劇場大ホール(高槻市野見町2-33)■入場無料■問:TEL072-683-3331(高槻市立今城塚公民館)

茨木市立ギャラリー展覧会

▶ **①10/10(木)～15(火)**
第28回光陽会 大阪・兵庫合同支部展(絵画)
▶ **②10/17(木)～22(火・祝)**
第20回MOE展(洋画)
▶ **③10/24(木)～29(火)**
第70回茨木市美術展入賞作品展
(日本画・洋画・版画・彫刻など)
▶ **④10/31(木)～11/5(火)**
きりえいばらきグループ展(絵画)
10時～19時(最終日は17時まで)※水曜定休

■茨木市立ギャラリー(茨木市永代町1-5阪急茨木市駅ロサヴィア2F)■入場無料■問:TEL072-620-1810(茨木市文化振興課)

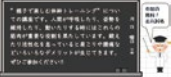
第70回茨木市美術展

▶ **10/11(金)～20(日)**
10時～17時(最終日は15時まで)

一般から募集した作品(公募作品)のほか、審査員・招待・無鑑査の作品を展示。部門は日本画、洋画、版画、彫刻・立体造形、工芸美術、写真、書、デザインの8部門。高校生選抜作品のコーナーも。出品ご希望の方は10/5(土)10時～15時、10/6(日)10時～12時に直接搬入可能。

■茨木市役所南館8～10階(茨木市駅前3-8-13)■入場無料■問:TEL072-620-1810(茨木市市民文化部文化振興課振興係)

高槻スポーツ大学 親子で楽しむ体幹トレーニング

▶ **10/9(水)**
19時～20時半

呼吸したり姿勢を維持したり動いたりする時に必要な筋肉を鍛える、体幹トレーニングの講座。同伴のお子様は18歳以下でも可、またご高齢の親御さんと一緒に参加いただくのも可能。親子で体幹トレーニングを体験しよう。
講師:太成学院大学 河上 俊和氏

■総合スポーツセンター小体育室(高槻市芝生町4-1-1)■参加費無料■持ち物:室内用運動靴、動きやすい服装、筆記用具■対象:18歳以上の方(高槻市に在住、在勤、在学)■定員30名(先着順)■要申込/電話かFAX(参加希望講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を記入)※当日17時まで受付■申込・問:TEL072-661-0646/FAX　072-674-7409(高槻市みどりとスポーツ振興事業団)

第40回ふれあいひろば

▶ **10/20(日)**
10時～15時

高槻の楽しい秋の一大イベント。再生可能エネルギー体験コーナーやふれあい動物園、阿武山中学吹奏楽部による演奏など親子で楽しめる企画が盛りだくさん。模擬店や福引も。小雨決行。

■上の池公園(高槻市阿武野2丁目)■参加無料・参加協力券(250円/福引券つき)あり■問:TEL072-696-0678

大阪医科大学附属病院 第7回がん市民公開セミナー みんなで学ぼうがん医療「皮膚がん」

▶ **11/2(土)**
14時～16時半
(受付13時半～)

①「もっと皮膚がんを知ろう!早期発見と最新の治療」　皮膚科講師 谷崎英昭
②「皮膚がんの外科的治療～整容面を考慮した治療」形成外科診療准教授 塗隆志
③「免疫療法における副作用とその対処法」　薬剤部薬剤師 片岡憲昭
④「自分らしくすごすために～日常生活の注意点～」　看護部看護師 菊尾雅子

■大阪医科大学新講義実習棟P101(高槻市大学町2-7)■参加無料・申込不要・先着150名■問:TEL072-684-6613

2019年度　摂津市人権協会 第1回ヒューマンセミナー どう、生ききる?～「前向きエンディング」(終活)を考えよう～

講師:金 香百合(きむ かゆり)

▶ **10/29(火)**
14時～16時
(13時半開場)

誰でもやがて向き合うことになる「高齢者の人権」や「患者の人権」を悲観的ではなく、人生の必然として、取り上げる。準備できるものも、できないものもあるけれど、考え始めることに意味がある。手話通訳あり。

■摂津市立コミュニティプラザ3階コンベンションホール(摂津市南千里丘5-35)■入場無料■1歳～未就学児の託児あり。要事前予約10/1日(火)～18(金)まで■問:TEL06-6383-1324(摂津市人権女性政策課)

第137回 茨木マイホーム サロンコンサート

▶ **10/26(土)**
14時開演
(13時半開場)

歌と器楽の楽しみ。
プログラムは、J.ハイドン「ロンドントリオ」、F.シューベルト「岩の上の羊飼い」他。

■茨木市福祉文化会館3階 LIVE 302(茨木市駅前4-7-55)■入場料:前売・当日 一般1,500円/小・中学生1,000円■問:TEL・FAX072-635-8403(飯嶋)

映画「葬式の名人」が早くも動員1万人を突破
茨木ロケ地巡りマップで観光客増

茨木市のふるさと納税を活用したクラウドファンディングで目標額を大きく上回る寄附が集まり、多くの期待と思いが詰まった映画「葬式の名人」。先行上映が8月16日からイオンシネマ茨木でスタートし、上映開始1週目週末のランキングで1位を獲得。その後も上位をキープし、公開後20日間で動員1万人を突破する大ヒットとなり、話題を集めている(全国ロードショーは9月20日から)。

茨木市は「葬式の名人」のロケ地巡りマップを製作。主人公・雪子と息子・あきおがたこ焼きを焼いた「福原商店」や昼食シーンを撮影した「定食わし家」などが写真とともにわかりやすく紹介されている。また、撮影中に提供された市内の惣菜・お弁当屋のロケ弁や、茨木で育ったノーベル文学賞作家・川端康成の作品をモチーフにしている映画ということで、川端康成ゆかりの地も掲載。ロケ地にはクイズが設置されている箇所があり、クイズラリーとしても楽しめる。また、ロケ地など「葬式の名人」にちなんだ写真を投稿するインスタグラムキャンペーンも実施している。

『葬式の名人』ロケ地巡りマップは、実際の映画の場面写真も掲載。クイズラリー、インスタグラムキャンペーンでは抽選で景品をプレゼント。

市の担当者は「マップを手にロケ地や川端康成ゆかりの地などを巡る人が増えているようで、中には東京から訪れた人もいます」と話す。ロケ地マップは、ロケ地や川端康成文学館などで入手可能。

FM COCOLO × CITYLIFE
音楽のCOCOLO VOL.06

なら、パソコン・スマートフォンでFM COCOLOが無料でクリアに聴ける!
FM COCOLOの人気DJが季節やテーマに合わせた音楽を紹介。

秋の夜長、ゆっくりと耳を傾けたいオススメのアルバム

MONTHLY SELECT DJ

加藤 美樹

3月26日生まれ。
10代の頃からモデルの仕事を始め、ファッション誌の専属モデルを中心に活動。その後、地上波、CS放送などテレビの仕事も経て、 ラジオDJとしての活動をスタート。1994年、FM802DJオーディションに合格、現在に至る。
担当番組『SUPER J-HITS RADIO』は、FM802で1995年にスタートした邦楽専門番組で、2016年からタイトル・コンセプトもそのままにFM COCOLOで放送開始、来年で満25周年を迎える長寿番組。加藤美樹の音楽(なかでも邦楽)に関する知識は高く、アーティストからの信頼も厚い。
担当番組「SUPER J-HITS RADIO」(日曜 18:00-21:00)。
番組Twitter @FMCOCOLO_SJR

ALBUM
Turntable

ARTIST
竹内まりや

秋の夜はつるべ落とし。スルスルストンとやってきて明日までの長い時間を作ってくれます。灯りを一段落として、ゆっくりと音を楽しむのはいかがでしょう?竹内まりやさんのデビュー40周年記念アルバム「Turntable」は①More Expressions②Mariya's Rarities③Premium Coversという3枚組・全62曲!①には30周年ベストに入らなかった名曲やここ数年のシングルが収録。まりやさんが初めて詞曲を手がけた「すてきなヒットソング」には、幼い頃ターンテーブルにレコードを載せて、繰り返し歌ったポップスとそのときめきが描かれていますが、②と③にはそんなオールディーズポップスのカバーや、大学の先輩である杉真理さん率いるBOXと奏でるビートルズカバーも収録。これが楽しい!桑田佳祐&原由子夫妻と山下夫妻のコーラスが入った「静かな伝説(レジェンド)」や、達郎さんとのデュエットも楽しめす。その素晴らしい歌に、まぁるいお月様もお部屋を覗くかも…。

竹内まりや / 1978年11月、シングル「戻っておいで・私の時間」でデビュー。1994年のベスト・アルバム『Impressions』が350万枚の大ヒットを記録し、その後も『Bon Appetit!』がミリオンを達成2014年に発表したアルバム『TRAD』は、第56回日本レコード大賞「最優秀アルバム賞」を受賞。今でも世代を超えて多くの人々の支持を得ている。

俳句 HAIKU VOL.2

さあ、自然の中へ出てみましょう

文:山口 昭男

俳句は、机上でも出来ますが、なるべくなら戸外で作ることをすすめます。自然の中に身を置いて、五感を通して言葉を生み出すことが基本だと考えます。前回お話ししました季語というものは、すべて自然の中にあるもの。自然の中にはもちろん人間も入っています。

では、今から外へ出て行きましょう。外に出るとまず、たくさんの植物の季語と出合います。例えば、猫じゃらし。別名えのころ草とも言います。その猫じゃらしの前で立ち止まってください。何かに気がつくでしょう。そうです。風に揺れているということ。これが自然の中で俳句を作ることの第一歩となります。散文にすれば、「猫じゃらしが風に揺れています」ということです。このことを俳句にします。「風に揺れたる猫じゃらし」。あと五音です。そこで、どのように揺れているのか、どこで揺れているのか、近くに何があるのかなどと見てゆくと、あとの五音が生まれます。

ゆつくりと
風に揺れたる
猫じやらし

道端で
風に揺れたる
猫じやらし

猫じやらし
ガードレールに
揺れてをり

昭男

(表記は、旧かなづかいで表しています)

さらに進んでゆきましょう。日傘の女性と出会いました。出会いの恩恵です。日傘は夏の季語なので「秋日傘」とします。その女性の足取りはどうだったのか、服装は、日傘の色合いはなどと共に、前句同様近くの様子も観察します。

早足で
歩いてゆきし
秋日傘

真黒な
秋の日傘の
急ぎをり

駅前に
秋の日傘の
三つほど

昭男

次の出会いは、蝶です。蝶自体は春の季語なのでこれも「秋の蝶」とします。同じようにしっかり観察します。どこに止まったのか、どんな動きでとんでいるのか、色は、近くに何があるのかなどを見ます。

秋の蝶
草の葉先に
止まりをり

ゆつくりと
大きな円の
秋の蝶

後ろから
来て秋蝶の
さつと行く

昭男

それでは自然に魅せられた多くの俳句をお待ちしています。

選者
山口 昭男
(やまぐち あきお)

1955年 神戸市生まれ。1980年「青」に入会。波多野爽波に師事。2000年「ゆう」入会。田中裕明に師事。編集担当。2010年俳誌「秋草」を創刊し主宰する。毎月発行。句集に「書信」「讀本」「木簡」がある。2018年句集「木簡」で読売文学賞受賞。日本文藝家協会会員。

【 俳句の応募方法 】
氏名・住所・年齢・明記のうえ、ハガキ、封書、FAX、下記の応募フォームのいずれかからご応募ください。

[宛先]
〒566-0001
大阪府摂津市千里丘1-13-23
株式会社シティライフNEW 俳句係まで
FAX 06-6368-3505

[応募フォーム]
https://pro.form-mailer.jp/fms/f413b102177160

※締め切りは毎月25日必着
※いずれも一人5句まで
※掲載は次々号となります
※佳作は掲載をもって発表とさせていただきます。
※お名前と作品を掲載します。

大阪府下の薬物情勢

協力:大阪府警察

区分/年別	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	平成30年
	人員	人員	人員	人員	人員
覚醒剤	1,598	1,350	1,467	1,482	1,296
大麻	146	150	159	240	333
麻薬	26	24	42	27	24
ヘロイン	2	0	0	0	1
コカイン	6	3	5	9	11
その他	18	21	37	18	12
あへん	3	0	0	1	0
合計	1,773	1,524	1,668	1,750	1,653

※麻薬事犯の「その他」は向精神薬、MDMA、LSD等を含む。

平成30年中における薬物事犯は

- 覚醒剤事犯検挙人員は、薬物全体の約78%
- 覚醒剤事犯検挙人員のうち、約47%が暴力団関係者
- 大麻事犯検挙人員のうち、約30%が未成年

などとなっており、特に、若年層における大麻の蔓延が危惧される。

覚醒剤や大麻等の薬物は、脳の中枢神経等に作用し、「依存性」が形成される。「元気になる」「ダイエットに効果的」「いつでもやめられる」という無責任な誘いは、はっきりと断り、あなたや大切な人の人生を守るため、絶対に薬物を使用してはならない。

大阪府警 覚せい剤110番 TEL:06-6943-7957 (苦しみに 泣く粉)
大阪府警察の相談窓口です。
○家族が覚醒剤を乱用しているので、何とかしたい
○知人が最近おかしな言動をするようになった
○娘がダイエットと言って、何か薬を使用している
など、気軽に相談・質問を。(24時間体制で開設)

【 大麻対策の広報啓発ウェブサイト 】

https://www.npa.go.jp/bureau/sosikihanzai/yakubutujyuki/illegal_cannabis/

City Life NEWS

全国で注目される施策や課題は、地域で暮らす私たちにどう影響するのか？身近に起きた出来事やトレンドなど、幅広い分野のニュースを紹介していきます。ネットでもさまざまなニュースを紹介しています。

シティライフNEWS で検索

増税に伴う軽減税率とキャッシュレスポイント還元

経済産業省が用意する店頭用広報キットのポスター。ポイント還元の対象店舗に掲出される予定。

2019年10月1日から、消費税及び地方消費税の税率が8%から10%に引き上げられるのと同時に、消費税の軽減税率制度が実施される。ご存じのとおり軽減税率制度の実施に伴い、消費税などの税率は軽減税率8%と標準の税率10%の複数税率となる。また、同時にキャッシュレス決済に対し、政府は一部ポイントの還元制度を打ち出した。今月は軽減税率の対象品目や、キャッシュレス決済について今一度おさらいをしたい。

軽減税率の対象品目は大きく二つに分けられる

まず一つは「酒類・外食を除く飲食料品」。外食とはレストランや飲食店など、その場所で食事をするためのテーブルや椅子が設置されている店で食事をすることを指す。例えばファストフード店の店内で飲食する場合は「外食」とみなされ、10%の消費税がかかる。ただし持ち帰る場合8%となるため、支払い時に購入する側の意思確認により判断されることになる。持ち帰る商品とイートインの商品が混在する場合は、二つの税率で処理する必要があるということだ。ちなみに持ち帰るつもりが気が変わり、イートインスペースで食べたくなった場合でも、あくまでも購入時の顧客の意思で判断されるため原則として税率は変更されない。またペットボトルの水を購入し持ち帰る場合は8%となるが、家庭の水道料金は10%となる。

もう一つの対象品目は「週2回以上発行される新聞（ただし定期購読契約に基づくもの）」だ。自宅やオフィスなどの定期購読の新聞は8%対象となり、駅やコンビニなどで購入する場合は10%となる。

キャッシュレス決済の還元は最大5%

2019年10月〜2020年6月の9ヶ月間、中小店舗でキャッシュレス決済をすると最大5%のポイントが還元される。キャッシュレスとは、クレジットカードや電子マネー、口座振替を利用して、紙幣・硬貨といった現金を使わずに支払い・受け取りを行う決済方法のこと指す。ただすべてのキャッシュレス決済がポイント還元の対象ではないため、事前に確認して決済を行う必要がありそうだ。また対象店舗は中小企業または個人事業主が運営する店舗としているが、審査を通過した店舗とされているため、事前に経済産業省のホームページでの確認がベターだろう。

ポイント還元の対象金額は税込み

経済産業省によると、補助の対象となる消費者還元の方法は、原則として決済事業者が、決済額に応じたポイント、または前払式支払手段を消費者に付与する方法により行うこととする、としている。つまり、実際に支払う税込みの金額に対して還元されることになるため、消費税込みの金額に対してポイントは還元される。

【 審査を通過した加盟店数 】

店舗形態	店舗数
固定店舗	232,391
EC・通信販売	
楽天市場	22,074
Yahoo!ショッピング	20,447
その他ECサイト	6,889
合計	281,801

9月5日時点で審査を通過してリストに掲載されているのは281,801店。そのうち大阪府は47,523店、兵庫県は25,199店。［ 出典：経済産業省 ］

対象店舗やキャッシュレスポイント還元の仕組みについて、経済産業省のホームページに詳細な情報を掲載している。

https://cashless.go.jp/

令和初の「摂津優品（せっつすぐれもん）」決まる

摂津市と摂津市商工会が一体となり取り組む摂津ブランド認定制度、「摂津優品」の第3回認定式が8月30日に執り行われた。今年度は、大阪欄間の伝統と特徴である透かし模様をあしらった「らんま職人が作る名刺入れ」（木下らんま店）、「安定型次亜塩素酸ナトリウム」を使用した安心安全の除菌・消臭剤「セイバーオードリンSP」（アクティブプリント株式会社）、市内唯一の工房でイタリア仕込みの製作方法に基づき生み出された「古川皓一作バイオリン」（古川皓一バイオリン工房）の3点が選ばれた。

8月末に行われた第3回摂津ブランド認定式の様子。

マスターズ甲子園2019 大阪代表はPL学園に決定

マスターズ甲子園2019の大阪代表決定戦が8月31日に行われ、PL学園OBが11-5で茨木市の春日丘OBを下した。勝利が決まるとスタンドからPL学園校歌の大合唱が。グラウンドの選手も共に歌い、出場を喜んでいた。1985年以来となるPL学園のユニホームで4番・投手として先発出場した桑田真澄氏（51）は「校歌を聞いて涙が出そうでした。あちこち体が痛いが、ベストを尽くせました」と笑顔を見せた。今春OB会長となった桑田氏は、2016年夏から休部している野球部復活を願い、マスターズ甲子園の挑戦を決めた。この日は50人のOBが集まり、ベンチ入り。本大会は11月9・10日甲子園球場で開催、PL学園は9日に群馬代表の利根商と対戦する。

CULTURE コラム VOL.2

梅花から「令和」を込めて 三島江の薦に寄せる思い

奈良を都とした時代に、険しい葛城山や信貴山、生駒山等を越えないで枚方市へとまわり、淀川を船で高槻市へと渡る山陽道がありました。陸路として九州への往来が可能な道です。時代が下ると京都から続く西国街道とも呼ばれました。この道筋に残された歌として『万葉集』には、巻七の「譬喩歌」部に「草に寄する」と題して、

> **三島江の玉江の薦を標しより己がとそ思ういまだ刈らねど**
> **三嶋江之　玉江之薦乎　従標之**
> **己我跡曽念　雖未苅**
> **一三四八番歌**

との歌が記されています。三島江は、高槻市南部から摂津市にかけての淀川右岸を指します。川辺に生えている薦は、「薦畳」（巻十六・三八四三番歌）との表現から敷物が編まれていました。また巻七の「挽歌」部に記された、

> **薦枕相まきし児もあらばこそ夜のふくらくも我が惜しみせめ**
> **薦枕　相巻之児毛　在者社　夜乃**
> **深良久毛　吾惜責**
> **一四一四番歌**

に目を向けると、薦で作った枕を一緒にした彼女が（生きて）いたなら、夜が更けてゆくのを私は惜しみもするのだが（そんな気持ちにもなれない）と、読んでしまうと切なくなりますが、薦が生活の中に枕として使用されていたことが知られます。さて、一三四八番歌の作者が、「三島江の立派な入江に生えている薦に標を張った時から私のものだと思っています、まだ刈っていませんが」なんて内容をわざわざ歌にして詠んだのは、暮らしに欠かせない身近な薦に好きな女性を譬えて、プロポーズする意志のあることを周囲にアピールするためでした。誰も手を出すなと。果たして彼は、思う人に告白することができたのでしょうか。

梅花女子大学教授 市瀬 雅之

現代訳から原文までを用いて『万葉集』に文学を楽しむほか、『古事記』や『日本書紀』等に日本神話や説話、古代史をわかりやすく読み解く。中京大学大学院修了 博士（文学）。著書に『大伴家持論　文学と氏族伝統―』おうふう 1997年、『万葉集編纂論』おうふう 2007年、『北大阪に眠る古代天皇と貴族たち 記紀万葉の歴史と文学』梅花学園生涯学習センター公開講座ブックレット　2010年。ほか執筆・講演・講座多数

次号の巻頭特集は「暮らしのプロフェッショナル」です。お楽しみに

●本紙の記事や広告についてのご質問・ご意見など TEL06-6338-0640 info@citylife-new.com ●発行部数15万部
●無料で各戸に配布しています。必要のない方は、お手数ですがご一報ください。
問/株式会社シティライフNEW TEL06-6338-0640 〒565-0001 大阪府摂津市千里丘1-13-23

Pick up!
ランジェリー

「これ見た人はラッキー」の読者特典 納得いくまで試着できる人気の下着店

ブラ&ショーツ3,500円(グリーン・オレンジ・ネイビー):胸元がカシュクールになっており、痛くないのにしっかりホールドしてくれる。詳しくはHPにて ※全て税別

オーナーの佐藤さん

▲同店で定番人気のシェイパー2,400円とガードル2,100円

「丁寧に相談に乗ってくれ、こんなにしっくりくる下着に出会えたのは初めて!」と評判。オーナーの佐藤さんが厳選したブラ&ショーツ、シェイパー、キャミソールなどの下着が豊富に揃い、どれもお手ごろ価格。「正しい下着を付ければそれだけで1カップサイズアップする人がほとんど」と佐藤さん。正しい下着を付けると細く見え、体も楽だという。娘さんにも教えたいと親子で来られる人も。「下着だけでこんなに変わるなんて」この体験を貴女もぜひ!

■特典
この記事持参で
●4000円以上ご購入の方、5%OFF(10月末まで)
例)4,500円のブラショーツ購入の場合
税込4,950円から5%OFF→4,725円に!

ランジェリーショップ
Hikaru'16
〈ヒカル ジュウロク〉
茨木市園田町1-7 FORUM'87 2F
営/11時~17時
日、月、祝、第1・3・5の木曜定休
(じっくり選びたい方は定休日や時間外も対応可。電話にて相談を)
※土曜予約制、詳しくはHPで
☎072-646-9908

HPはこちらからチェック!